



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA
INCREMENTAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE NASCA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

AUTOR

ERIKA MARYENELLA RAMOS FERNÁNDEZ

ASESOR

DR. VICTOR HUGO VILLANUEVA ACOSTA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN,
ASÍ COMO DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN APLICADOS A LA
SALUD PSICOLÓGICA

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2020

DEDICATORIA

A mis padres Cesar Adolfo Ramos Velásquez y Rosa Ana Fernández Meneses por el amor, dedicación, la comprensión y los sacrificios que hicieron, con ayuda de ustedes he logrado cumplir hoy un sueño más. Les estaré siempre agradecida.

A mi abuelita Eufemia Velásquez, aunque haya partido, su recuerdo y amor me reconfortan cada día para seguir adelante.

A mis seres queridos, familiares y amigos que siempre me acompañan en cada aventura.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser mi fortaleza espiritual en cada momento y por la bendición de darme unos padres tan protectores y maravillosos.

A mis padres Cesar Ramos y Rosa Fernández por su desmedido apoyo, acompañamiento y exigencia que fueron pilares fundamentales para poder lograr el presente trabajo.

Al Dr. Victor Hugo Villanueva Acosta, por brindarme sus conocimientos como asesor.

Y a la prestigiosa Universidad Autónoma del Perú, por brindarme la oportunidad y acogerme en esta crisis mundial. Del mismo modo agradezco el apoyo y acompañamiento que recibí en cada momento del proceso de titulación.

.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RESUMO.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	14
1.3. Objetivos de la investigación.....	15
1.4. Limitaciones de la investigación.....	16

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.2. Bases teóricas y científicas.....	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	32

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación.....	35
3.2. Población y muestra.....	36
3.3. Hipótesis.....	37
3.4. Variables – operacionalización.....	37
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	41
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	41

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales.....	43
4.2. Análisis descriptivo.....	44

CAPÍTULO V. DISCUSIONES, CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones.....	51
5.2. Conclusión.....	54
5.3. Recomendaciones.....	54

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variable 1.....	39
Tabla 2	Operacionalización de variable 2.....	40
Tabla 3	Distribución de la muestra según edades.....	43
Tabla 4	Distribución de la muestra según el sexo.....	43
Tabla 5	Distribución de la muestra según el año de estudios.....	44
Tabla 6	Comparación de promedios de los puntajes.....	44
Tabla 7	Puntajes del pre y post-test de la dimensión Si mismo..... en el grupo experimental y control	45
Tabla 8	Puntajes del pre y post-test de la dimensión Hogar-padres..... en el grupo experimental y control	45
Tabla 9	Puntajes del pre y post-test de la dimensión Escolar tanto en el..... grupo control, como en el experimental.	46
Tabla 10	Puntajes del pre y post-test de la dimensión Social – pares..... en el grupo control y experimental.	46
Tabla 11	Puntajes del pre y post-test de la variable autoestima en el..... grupo experimental y control.	47
Tabla 12	Puntajes del pre y post-test de la dimensión Si mismo en..... el grupo experimental y el grupo control.	47
Tabla 13	Puntajes del pre y post-test de la dimensión Hogar – padres..... en el grupo experimental y control.	48
Tabla 14	Puntajes del pre y post-test de la dimensión Escuela en el..... grupo experimental y control.	48
Tabla 15	Comparación de los puntajes del pre y post-test de la dimensión..... Social - pares en el grupo experimental y control.	49

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA INCREMENTAR LA
AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA DE NASCA**

ERIKA MARYENELLA RAMOS FERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo de esta tesis fue determinar el efecto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en los estudiantes de una Institución Educativa Pública de Nasca. Este estudio fue cuasi-experimental con pre y post prueba y con presencia de grupo control, en el que la población estuvo conformada por los alumnos pertenecientes al 5to año de secundaria de la Institución Educativa Josefina Mejía de Bocanegra de la provincia de Nasca, de la que se extrajo una población de 30 alumnos que conformaron el grupo experimental y 30 alumnos que conformaron el grupo control. El instrumento empleado fue el inventario de autoestima forma escolar de Coopersmith, adaptado por Espinoza (2015). Resultados. Se observó en el grupo experimental mayor promedio de puntajes de la dimensión sí mismo en el post-test (19,70), la diferencia fue estadísticamente significativa (0,000); asimismo, se observó mayor promedio de puntajes de la dimensión hogar - padres en el post-test (6,10), la diferencia fue estadísticamente significativa (0,000); se observó mayor promedio de puntajes de la dimensión escuela en el post-test (5,23); y mayor promedio de puntajes de la dimensión social – pares en el post-test (3,90). En el grupo control, no se observó disimilitudes estadísticamente significativas en los promedios, según la prueba T de student para muestras relacionadas. Finalmente, la aplicación del programa de intervención psicológica logró incrementar la autoestima de los adolescentes del grupo experimental pertenecientes a la Institución Educativa de Nasca, 2019.

Palabras clave: autoestima, cuasi-experimental, Nasca.

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION PROGRAM TO INCREASE SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS OF A PUBLIC EDUCATIONAL INSTITUTION OF NASCA

ERIKA MARYENELLA RAMOS FERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective of this thesis was to determine the effect of the psychological intervention program to increase self-esteem in the students of a Nasca Public Educational Institution. This study was quasi-experimental with pre and post test and with the presence of a control group, in which the population was made up of students belonging to the 5th year of secondary school from the Josefina Mejía de Bocanegra Educational Institution in the Nasca province, of the A population of 30 students who made up the experimental group and 30 students who made up the control group was extracted. The instrument used was the Coopersmith school form self-esteem inventory, adapted by Espinoza (2015). Results. It was observed in the experimental group higher average scores of the dimension itself in the post-test (19.70), the difference was statistically significant (0.000); Likewise, there was a higher average of scores of the dimension home - parents in the post-test (6.10), the difference was statistically significant (0.000); a higher average score for the school dimension was observed in the post-test (5.23); and higher average scores for the social dimension - peers in the post-test (3.90). In the control group, no statistically significant dissimilarities were observed in the averages, according to the Student's T test for related samples. Finally, the application of the psychological intervention program managed to increase the self-esteem of the adolescents of the experimental group belonging to the Nasca Educational Institution, 2019.

Keywords: self-esteem, quasi-experimental, Nasca.

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA INCREMENTAR LA
AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA DE NASCA**

ERIKA MARYENELLA RAMOS FERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo desta tese foi determinar o efeito do programa de intervenção psicológica no aumento da autoestima em alunos de uma Instituição de Ensino Pública de Nasca. Este estudo foi quase experimental com pré e pós-teste e com a presença de um grupo de controle, no qual a população foi composta por alunos pertencentes ao 5º ano do ensino médio da Instituição Educacional Josefina Mejía de Bocanegra, na província de Nasca, da população A de 30 alunos que compõem o grupo experimental e 30 alunos que compõem o grupo controle. O instrumento utilizado foi o questionário de autoestima do formulário escolar Coopersmith, adaptado por Espinoza (2015). Resultados. No pós-teste foram observados escores médios mais elevados da própria dimensão (19,70), no grupo experimental, a diferença foi estatisticamente significativa (0,000); Da mesma forma, houve maior média de pontuação para a dimensão casa - pais no pós-teste (6,10), a diferença foi estatisticamente significativa (0,000); no pós-teste, observou-se maior pontuação média para a dimensão escolar (5,23); e maiores escores médios para a dimensão social - pares no pós-teste (3,90). No grupo controle, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nas médias, de acordo com o teste t de Student para amostras relacionadas. Por fim, a aplicação do programa de intervenção psicológica conseguiu aumentar a autoestima dos adolescentes do grupo experimental pertencente ao Instituto de Ensino Nasca, 2019.

Palavras chave: Autoestima, quase experimental, Nasca.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es definida como la valoración que la persona hace de sí misma donde expresa su aceptación o reproche. La autoestima es relativa, ya que el individuo es capaz de reconocer o no, el resultado de dicha apreciación. (Coopersmith, 1976).

Se sabe que una baja autoestima representa un problema muy frecuente en nuestra sociedad, este problema es más común en los adolescentes quienes sufren cambios físicos y psicológicos en esta etapa de vida. Uno de los factores que más influye es el seno familiar, encuentran en los padres modelos inadecuados, quienes van formando en sus hijos una percepción negativa de sí mismos, pesimistas, desvalorizados, incapaces, irrespetados, odiado y abandonados, todo esto conlleva a que los hijos presenten el problema de baja autoestima.

El estudio benefició a los estudiantes pertenecientes a la Institución Educativa Josefina Mejía Bocanegra de la provincia de Nasca, debido a que se demostró que a través de programas de intervención psicológica se puede incrementar la autoestima en los jóvenes estudiantes, a su vez, contribuye en un desempeño adecuado en la continuación de sus estudios en niveles superiores o en su desempeño diario. Además, el estudio sirvió como un plan piloto para aplicar a las instituciones educativas y de esa manera contribuir con la formación no solo académica sino también con el crecimiento personal. A nivel metodológico, el estudio ofrece un proceso de investigación clara y objetiva, en el que se hace uso del estudio cuasi-experimental con pre y post evaluación, con la colaboración de un grupo control, y los datos fueron tratados con las herramientas apropiadas para el diseño elegido y acorde al nivel de medición de las variables de estudio.

Como producto de la revisión bibliográfica, se halló estudios a nivel internacional como el de Vera, Roselló y Toro (2010), Bolaños y Martínez (2009) quienes someten a prueba programas de intervención con similares metodologías, aunque no son precisos en el anuncio de sus resultados. A nivel nacional se consideró estudios realizados en Lima y Lambayeque, realizados con diferentes

metodologías, sin embargo, el objetivo de estos estudios son similares a esta investigación, lo que posibilita efectuar comparaciones.

En contenido capitular está estructura de la manera siguiente:

En el capítulo I, comprende el planteamiento del problema, por ello se formula el problema, que hace referencia a la observación local del problema de investigación, preguntas, los objetivos, las limitaciones y la viabilidad del estudio.

El capítulo II, contiene los estudios anteriores a esta investigación, hallados en el ámbito internacional y nacional, asimismo se presenta sistemáticamente los aspectos teóricos de las variables de estudio y finalmente una lista de términos definiciones conceptualmente ayudan a la comprensión de la lectura.

En el capítulo III se exponen las hipótesis planteadas, se encuentran las variables, el diseño, tipo y población de estudio y el cuadro de operacionalización de variables.

En el capítulo IV, se exponen todos los aspectos metodológicos del estudio.

En el capítulo V se hace referencia de manera detallada a la discusión de los resultados, las conclusiones y finalizando las recomendaciones.

Finalmente, se logró demostrar la eficacia del programa de intervención psicológica en adolescentes, quienes manifestaron logros significativos en el mejoramiento de la autoestima.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2011) sostiene que adolescentes entre 12 y 18 años, donde una de cada cuatro personas presenta baja autoestima a nivel mundial, lo cual es preocupante, ya que los jóvenes tienen tendencia a la violencia, autolesiones, alcoholismo y drogadicción.

La juventud Peruana en su mayoría presenta baja autoestima y por este motivo cometen muchos errores, como por ejemplo incurrir en la delincuencia, por lo que se debe trabajar arduamente en lograr una mejor educación y a su vez mejorar los lazos de comunicación en las familias.

En este apartado, se expone las características de la realidad observada y la problemática de la variable autoestima que forma parte de la investigación, sobre la cual se evaluó la eficacia del programa de intervención psicológica para su incremento en los participantes.

Los estudiantes que conforman la población de la institución educativa estatal son de ambos sexos, tomando como referencia lo propuesto por Piera (2012) quien establece que no existen diferencias entre la autoestima según el sexo. Además, se seleccionó un colegio nacional, debido a las carencias que la población de dicha institución posee y en consonancia con Tabernero, Serrano y Mérida (2017) quienes relacionan el nivel socio económico bajo con niveles bajos de autoestima, por lo cual el programa de intervención se dirige a dicha población a modo de contribución con la sociedad. Se seleccionó a los alumnos de 5° año de secundaria, tomando en cuenta estudios como los presentados por Bereche & Osorio (2015), quienes encontraron que la población del último año de secundaria era casi de un 60% en un nivel bajo de autoestima, lo cual es preocupante debido a que al concluir el colegio los estudiantes se encuentran prestos a iniciar una nueva etapa en su vida. Otro de los factores para elegir la variable en la presente población fue el rendimiento normativo de los estudiantes de dicho organismo educativo, lo cual se relaciona directamente con la autoestima como lo plantea Vilca (2016); por lo cual se empleó el programa de intervención a los participantes. Asimismo, se realizó la intervención en la

institución educativa debido a que se ha demostrado que el ambiente escolar tiene correlación con el desarrollo de la autoestima y es el lugar donde pasa la mayor cantidad de tiempo los adolescentes de estudio (Torres, 2017).

Para la elaboración del presente programa de intervención se realizó previamente un análisis de la literatura existente y más relevante que permita poder enfocarnos en mejorar la autoestima de los estudiantes en puntos clave como los que se tocan en las sesiones de intervención, siguiendo la línea de Carmona (2013) quien establece que es lo recomendable recopilar información relevante para poder establecer un programa de intervención que tenga efectos que sean medibles sobre la variable que se busca estudiar.

La metodología de las sesiones fue de manera práctica y teórica, poniendo énfasis en dinámicas, lo cual según Córdova (2016) tiene una influencia determinante en la efectividad de los programas de intervención. Además, se tiene conocimiento de diversos programas de intervención sobre autoestima que han tenido un efecto significativo, lo cual también se ve reflejado en el establecimiento de las relaciones personales con sus compañeros de escuela (Esquerre, 2017).

Teniendo como referencia la descripción de la problemática planteada, se busca establecer la eficacia del programa de intervención psicológica diseñado para incrementar la autoestima en adolescentes sobre la variable autoestima, debido a que servirá como programa piloto para poder replicarlo en caso se obtengan los resultados esperados y de esa manera poder incrementar la autoestima en los adolescentes de la entidad educativa u otras instituciones.

Por todo lo expuesto, y ante un evidente vacío de conocimiento, se plantea la pregunta de investigación: ¿Qué impacto tiene el programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en los adolescentes de una Institución Educativa Pública de Nasca?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

El reciente estudio brindó la posibilidad de beneficiar a los alumnos del centro educativo Josefina Mejía Bocanegra, para incrementar la autoestima de dichos estudiantes, lo cual contribuye en un desempeño adecuado en la continuación de sus estudios en niveles superiores o en su desempeño diario. Además, sirvió como un plan piloto para aplicar a las instituciones educativas y de esa manera contribuir con la formación no solo académica sino también con el crecimiento personal. En relación con la problemática planteada y la variable de estudio, la presente investigación tiene relevancia a nivel científico, teórico, social, contemporáneo, y metodológico.

A nivel científico, este estudio se hace relevante porque se establece que el marco teórico sobre el que se funda el programa de intervención generó variaciones positivas en la autoestima de los integrantes en la variable autoestima; bajo cánones estrictamente científicos, basados en la observación y la experiencia.

A nivel teórico se verificó si el planteamiento teórico del programa de intervención planteado presenta diferencia o acercamiento a la teoría planteada por Coopersmith (1976) quien determina a la autoestima como la valoración que el individuo forma sobre su persona manifestando así su aprobación o rechazo.

A nivel social, la investigación se enfocó en el incremento del nivel de autoestima en estudiantes que se hallan listos para concluir sus estudios de nivel básico y se preparan para ingresar a aun centro de estudios superiores o para desempeñar alguna función laboral, brindando una mejora en su crecimiento profesional para enfrentar nuevos retos.

A nivel contemporáneo se observó una gran tendencia de jóvenes con niveles de baja autoestima, lo cual tiene repercusiones en el desarrollo de sus vidas personales. Además, es necesario la salud psicológica en los estudiantes y en especial en quienes se encuentran a punto de dar un cambio de vida y asumir nuevos retos tanto personales como profesionales.

A nivel metodológico, este estudio expuso los métodos necesarios para el progreso de una experimentación en el campo de la psicología, cumpliendo con la verificación de la confiabilidad del instrumento de medición utilizando las herramientas estadísticas según el diseño, asimismo, desarrollando una secuencia de sesiones elaboradas para dar cumplimiento de los objetivos propuestos.

1.3. Objetivo de la investigación: generales y específicos

Objetivo general

Determinar el impacto del programa de intervención psicológica en el autoestima de adolescentes de una Institución Educativa Pública de Nasca,

Objetivos específicos

- Determinar el impacto del Programa de Intervención psicológica en la dimensión sí - mismo de adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca.
- Identificar el impacto del programa de intervención psicológica en la dimensión hogar - padres de adolescentes de una Institución Educativa Pública de Nasca.
- Determinar el impacto del programa de intervención psicológica en la dimensión escolar de adolescentes de una Institución Educativa Pública de Nasca.
- Identificar el impacto del programa de intervención psicológica en la dimensión social - pares de adolescentes de una Institución Educativa Pública de Nasca.

1.4. Limitaciones de la investigación

En el presente estudio las limitaciones fueron de carácter económico, dado que no se contó con financiamiento externo, en tal sentido, se asumió los gastos necesarios para desarrollar el trabajo desde el inicio hasta la presentación del informe final.

Asimismo, otra limitación fue la asistencia de los participantes, ya que en ocasiones se ausentaban por motivos personales.

Gracias a la ayuda del director de la institución educativa, no se presentaron más limitaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

En Colombia, Laguna (2017) en su estudio: La autoestima como elemento contribuyente en el rendimiento académico. Tuvo como objeto establecer la conexión entre la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E. Gimnasio Gran Colombiano School. La población estuvo integrada por 25 estudiantes entre 15 y 17 años de edad. Se utilizó dos cuestionarios de elaboración propia como instrumentos. Se determina que existe una correlación relevante entre la autoestima y el rendimiento académico en alumnos de la Institución Educativa Gimnasio Gran Colombiano School.

En España, Tabernero et al. (2017), en su investigación: Estudio comparativo de la autoestima en escolares de diversos niveles socioeconómicos. Tuvieron como objeto investigar la relación entre la situación socioeconómica y la autoestima en estudiantes. La muestra estuvo compuesta por 1757 escolares entre 14 y 18 años de edad. Se utilizó el cuestionario EDINA como instrumento de medición y una ficha de datos sociodemográficos. Se infiere que existe una correlación significativamente positiva entre el nivel socioeconómico y la autoestima en los estudiantes.

En Colombia, Acevedo, Gutiérrez y Noreña (2016) en su estudio: Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos. El objetivo fue fortalecer la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa Capilla del Rosario. La muestra estuvo integrada por 220 estudiantes de entre 15 y 17 años de edad. Se utilizó el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith. Se intervino mediante estrategias lúdico-pedagógicas y juegos cooperativos. Se concluye que existe disimilitud en la autoestima entre los estudiantes antes de haber realizado la intervención y luego de haber recibido la intervención.

En Argentina, Yapura (2015) en su investigación: Incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en estudiantes. Tuvo como propósito precisar la correlación y la incidencia entre la baja autoestima y el rendimiento académico de los alumnos de la escuela Domingo Faustino Sarmiento. La población estuvo compuesta por 120 estudiantes de entre 14 y 17 años de edad. Se utilizaron como instrumentos un cuestionario de elaboración propia y el registro de calificaciones de los estudiantes. Se establece la correlación significativa entre la baja autoestima y las bajas calificaciones que reflejan un rendimiento académico por debajo del nivel promedio.

En México, Cardoso y Cano (2015) en su estudio: Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3° de secundaria. Tuvo el propósito evaluar la efectividad del programa sobre la autoestima de los alumnos del nivel secundario. El instrumento utilizado fue el AF5 en el pre y post test (Autoconcepto Forma 5). La población estuvo integrada por 21 alumnos. Se concluye que luego de aplicar el programa se presentó una tendencia al incremento en la autoestima.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Guadalupe (2018) publicó un estudio titulado Efecto del programa Quiérete Mucho en la autoestima de adolescentes mujeres residentes de una casa hogar del Callao, realizado en la ciudad de Lima – Perú, cuyo objeto fue comprender el impacto del programa en la autoestima de adolescentes mujeres. Los objetivos específicos se basaron en cotejar las puntuaciones de las dimensiones personal, social, escolar y núcleo de convivencia obtenida previa y posteriormente al desarrollo del programa. El diseño, nivel y tipo del estudio fue aplicado, experimental y pre-experimental, respectivamente. La población estuvo conformada por 26 jóvenes de entre edades de 12 y 16 años. El método de muestreo fue no probabilístico intencional. La evaluación del programa se realizó a través del Inventario de Autoestima Stanley Coopersmith adaptado (SEI), versión escolar. Concluyó que la utilización del programa eleva los promedios adquiridos en la autoestima global de las participantes, evidenciando un cambio significativo ($p=0.02$).

En Lima, Florich (2017) realizó un estudio experimental titulado: Programa de autoestima en el aprendizaje de estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°32 UGEL 06”, con 350 alumnos como población del nivel secundario, dividido en un grupo experimental y otro grupo control. El instrumento utilizado fue un inventario de comparación de etapas del aprendizaje certificado por juicio de expertos. Se concluyó que el proyecto de autoestima fue efectivo en el abordaje de autoestima en el aprendizaje de los participantes.

En Lambayeque, Cruzado y Santa Cruz (2017) en su estudio: Efectos de un programa de arte terapia en la autoestima de un grupo de estudiantes víctimas de bullying de una institución educativa privada de Lambayeque. El objetivo fue comprender el impacto de un programa de arte terapia en la autoestima de estudiantes varones y mujeres víctimas de bullying de una institución educativa de Lambayeque con edades entre 14 y 17 años. Se utilizó el test de autoestima de Coopersmith. Posteriormente se aplicó el programa de arte terapia y al culminar el desarrollo del programa se volvió a emplear el instrumento, detectando que los niveles de autoestima incrementaron luego del desarrollo del programa, cambiando de promedio bajo y nivel bajo de autoestima a promedio alto y autoestima alta.

En Lima, Fonseca (2017) en su estudio: Autoestima y motivación en el rendimiento académico de los alumnos de la I.E. Rodríguez Trigos SMP. Tuvo como objeto definir la correlación entre autoestima y motivación en el rendimiento académico de los educandos. Los instrumentos utilizados fueron dos encuestas de elaboración propia. La población estuvo integrada por 124 escolares de entre 14 y 17 años de edad. El autor evidencia la correlación entre motivación y autoestima en los alumnos del centro educativo Rodríguez Trigos. Además, los estudiantes mostraron un 71.8% de autoestima adecuada.

En Lima, Esquerre (2017) realizó un estudio titulado Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de segundo año de secundaria, institución educativa particular nuestra Señora del Pilar, La Victoria, 2017. Con el objeto de definir el impacto del programa

fortaleciendo mi autoestima. La muestra se constituyó por 128 estudiantes del nivel secundario. Se aplicó como instrumento un cuestionario de elaboración propia validado por juicio de expertos. Se concluye que el desarrollo del programa tuvo un impacto positivo en sus relaciones interpersonales en alumnos de segundo año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

2.2. Bases teóricas y científicas

2.2.1. La autoestima.

Maslow (1943) Refiere que la autoestima es la falta de honra y de tranquilidad en cada uno de nosotros. Que todos deseamos que los demás nos acepten y valoren. Si saldamos esa carencia de valoración, sentiremos más seguridad en nosotros mismos. Caso contrario, no son reconocidos, tendrán sentimientos de inferioridad y fracaso.

Rogers (1997) otorga otra definición a la autoestima que hace referencia a que la causa de las dificultades de las personas es debido a que se menosprecian, pierden su estima y creen no ser dignos de ser amados; toda persona, sin exclusión, es merecedor de recibir amor y respeto, de sí mismo y de los demás.

Rosenberg (1989) refiere que la autoestima es una representación conductual concebida por poderes sociales y culturales. Se inicia relacionando valores y diferencias. La apreciación de uno mismo en contraste con sus valores personales esenciales evolucionados por medio del desarrollo de socialización se vincula con el nivel de autoestima de las personas.

Coopersmith (1976) define la autoestima como el juicio que cualquier persona hace de sí misma, manifestando su conformidad o desconformidad. Señala que es relativa, ya que el individuo puede aceptar o no, la conclusión de aquella apreciación.

Branden (2001) indica que el autoconcepto y la autoestima son decisivos respecto a la conducta y la salud mental de la persona. Es decir un correcto autoconcepto y una sana autoestima son pilares en el desarrollo de las competencias con las que nacen las personas.

García (1999) refiere que la condición holística que presenta el autoconcepto y la autoestima posibilita concentrar el sentimiento global de bienestar de la persona.

2.2.2. Programa de intervención

Para Rodríguez (1995) es un grupo de acciones sistemáticas, organizadas, fundadas en carencias identificadas y orientadas a unas metas como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sostenga.

Para Chervell y le Gall (1991) es un compuesto de medios efectuados de manera coordinada, que tiene como finalidad lograr una meta contemplada previamente.

Ibarrola (1972) lo define como un prototipo de plan a ser ejecutado con la exactitud de medios, de tiempo de realización y efectos deseados.

Grupo de acciones, tácticas y medios socioeducativos que serán valoradas por medio del inventario de autoestima de Stanley Coopersmith adaptado (SEI), versión escolar, y la colaboración en un encuentro estructurado antes y después de la realización del programa.

Es una técnica de dinámica grupal que predispone sesiones, dinámicas, lluvia de ideas y tareas encomendadas espontáneos con el objeto de impactar positivamente en la autoestima de los estudiantes.

2.2.3. Dimensiones de la autoestima de Stanley Coopersmith.

Las personas tienen una estimación global sobre de sí mismo, esta estimación puede entenderse como autoestima alta, media y baja. Así mismo, Coopersmith (1967) indica que al medir la autoestima se presencian cuatro áreas relevantes, las cuales son las siguientes:

De sí mismo.

Las personas que posee una valoración elevada en esta área tienden a poseer una mayor firmeza; así como realizan una valoración de sí mismo en relación con las personas que le rodeen. Tienen facilidad para defenderse de las críticas ya que tienen un concepto formado de sí mismos de manera sólida. Por otro lado, las personas que poseen niveles bajos en esta área poseen emociones desfavorables hacia sí mismos, con inestabilidad emocional y una actitud negativa de sí mismo. El nivel promedio oscila entre un buen concepto de sí mismo, pero en algunas ocasiones realiza valoraciones negativas sobre sí mismo. Además, se tiene que tomar en cuenta que para trabajar en la autoestima se inicia con el conocerse y apreciarse a sí mismo. (CoopertSmith, 1959).

Social de pares.

Las personas que poseen esta área elevada muestran agilidad y habilidad en la interrelación con su entorno social, además puede establecer sin problemas relaciones con personas desconocidas en diversos ambientes sociales; esto debido a que se acepta como es y los demás ven ese reflejo.

Por otro lado, quienes poseen un bajo nivel en esta área presentan dificultades al realizar expresiones afectuosas o de aceptación y consideran que poseen pocas oportunidades de ser aceptado por el medio que le rodea. Cabe resaltar que la durante su desarrollo personal la aceptación o el rechazo del entorno social toma mayor relevancia. (Alcántara, 2001)

Hogar.

Las personas que poseen elevada esta área tienen buena interacción familiar, acompañada de independencia y valora las situaciones de manera positiva o negativa, lo cual le permite una mejora en las relaciones familiares.

Por otro lado, quienes poseen en esta área un nivel bajo, presentan un mayor nivel de dependencia y tienden a sentirse incomprendidos, así como demasiado susceptibles. (Haeussler y Milicic, 2014)

Escuela.

Las personas que posee niveles elevados en esta área mantienen una capacidad óptima de aprendizaje a nivel de conocimientos y refuerzan la percepción que poseen de sí mismos, logrando como resultados un buen rendimiento académico.

Por otro lado, las personas que posee este nivel bajo desobedecen pautas de conducta o las normas establecidas y tienden al aislamiento social dentro del aula. Cabe resaltar, que los sentimientos positivos de sí mismos influyen en el rendimiento académico obtenido por cada estudiante. (Chapman y Lambourne, 1990).

2.2.4. Teorías de la autoestima.

Stanley Coopersmith

Para Coopersmith (1976) la autoestima es la valoración que el sujeto hace de su persona manifestando su aceptación o intolerancia. La autoestima es relativa, porque el individuo puede admitir o no, la conclusión de su apreciación. Su teoría sobre la autoestima donde nos menciona que cada persona hace una interpretación en base a sus experiencias y estas pueden ser modificadas por sus aspiraciones, por su aceptación, por el respeto y el sistema de valores dirigidas a sus conductas autodescriptivas. Coopersmith (1976), planteó una teoría basada en la autoestima, predispuesta en el ámbito familiar. Señala que las inherentes costumbres de emulación y autoestima de los progenitores son agentes reveladores en el desenvolvimiento de la misma.

Abraham Maslow (1943) refiere que la autoestima es la carencia de consideración y de seguridad en nosotros mismos. Todos anhelamos ser aceptados y apreciados por los demás. Si redimimos esa carencia de autoestima los individuos tendrán más seguridad de su persona. Pero sí en cambio no poseen el aprecio por sus logros, podrían sentirse insignificantes o desdichados.

Según Maslow, cada conducta es promovida con el fin de esconder ciertas carencias, que son clasificadas conforme a su relevancia para el bienestar propio. Necesidades fisiológicas: Son aquellas de supervivencia de orden biológico. Necesidades de seguridad: La seguridad física, de ingresos, de salud, etc. Necesidades de afiliación: El amor, pertenecer a un grupo social y vencer los sentimientos de soledad. Necesidades de reconocimiento: La inferior, como el respeto de los demás, reconocimiento y reputación; y la superior, que es la necesidad de autorespeto. Necesidades de autorrealización: Necesidades internas de desarrollo espiritual, como tener una misión en la vida o ayudar desinteresadamente.

Carl Rogers (1997) sustentó que el principio de los problemas en las personas es porque se menosprecian y sienten que no son dignos de ser amados. Para Rogers la persona, sin exclusión, es digna de respeto de los demás y por de sí misma, y merece apreciarse y que se le aprecie. Rogers (1997) define a la autoestima como un grupo estructurado y variante de impresiones, estas impresiones serían: los atributos, características, peculiaridades y defectos, competencias y límites, valores y relaciones que la persona reconoce como representativos de sí y que él distingue como información de su identidad.

Martin Ross (2013) nos manifiesta sobre el mapa de la autoestima, para la autora la autoestima se desenvuelve a raíz de los siguientes elementos: Las hazañas, son las aptitudes propias de la persona que la enorgullecen, y le brindan reconocimiento social. Las anti-hazañas son sucesos que logran amilanar a la persona, o que se menosprecie. La autoestima es concebida por mandos sociales y culturales. Se concibe cotejando valores y diferencias. La autoestima se vincula con la estimación del sí mismo en relación con sus virtudes desarrolladas en el proceso de socialización. Si es mínimo el espacio entre el sí

mismo ideal y el sí mismo real, la autoestima es mayor. Argumentando que la apreciación de sí mismo, va más allá del todo. Por lo tanto también se rescata el fundamento de la teoría del mapa de la autoestima de la autora Martin Ross, que nos hace énfasis sobre el descubrimiento de la sinceridad de nuestra alma, y se enfoca a ayudarnos a encontrar a nosotros mismos, siendo atentos a vivir de nuestra vanidad y gracias a eso lograr ser un poco menos esclavo de ella e, incluso convertirla en nuestro instrumento para mejorar nuestra vida.

Nathaniel Branden (1995) expresa que la autoestima presenta dos componentes: una emoción de suficiencia individual y otra de estimación individual, que evidencian la prudencia para conllevar las amenazas de la vida y la convicción de considerar importantes sus derechos, intereses y necesidades.

Deci y Ryan (1991) en su teoría de la autodeterminación, analizó la motivación global, toma en consideración que la autoestima es sustancial en el estímulo, así como en el desempeño psicológico general, la verdadera autoestima beneficia el autocontrol sano y un correcto manejo, entre tanto los problemas de autoestima contribuyen perjudicialmente en los dos. En su totalidad los estudios de la teoría buscaron hallar correlaciones presentes en medio de la autodeterminación y distintas variantes significativas en el comportamiento psicológico, como la autoestima. El efecto muestra una conexión nociva de autoestima como inestabilidad e inseguridad, cómo una correlación positiva con sana autoestima, por ejemplo, la autoaceptación, autoconcepto o la sinceridad.

Roca (2013) evidencia en su Teoría de la autodeterminación, que los sentimientos de valía se encuentran estables y fijos en una autoestima verdadera, que no requieren la adquisición de casualidades, sino que está basado en satisfacer las verdaderas necesidades y prioridades personales. El sujeto que presenta autoestima verdadera se decepciona en el momento que fracasa y felicidad cuando triunfa, sin exagerar su relevancia, ni comprometer su autoestima.

Gurney (1988) especifica tres etapas, en las que el niño va formando su autoconcepto. La primera etapa, es designada existencial o del mismo primitivo, inicia en el nacimiento hasta los dos años de edad. La segunda etapa, es nombrada sí mismo externo, abarca desde los dos años hasta los 12 años de edad y la tercera etapa denominada del sí mismo interior y cubre desde los 12 años en adelante.

Una de las fases más relevante es la del sí mismo exterior, ya que es la más receptiva. Las experiencias de triunfo y derrota, como también la interrelación con los adultos, son cruciales. He aquí la importancia que progenitores y maestros sean motivadores efectivos al brindar retroalimentación al niño referente a sí mismo.

Al inicio de este periodo, el niño nota las desemejanzas con los demás, por sus características físicas. En los ocho y nueve años se define centrándose en algunos rasgos psicológicos. Se manifiestan las emociones de vergüenza y orgullo. El juicio obtenido de sí mismo resulta difícil de modificar posteriormente. Al término se da un incremento de la autoconciencia: los niños logran una valoración relevante de su persona y de cómo son captados por los otros.

A partir de esta posición se deduce que la Autoestima Global mencionada en el instrumento que se empleó sería la totalidad del discernimiento que la persona tiene de sí misma, en otros términos, lo que piensa de su persona. Es la magnitud de afecto de su concepto personal relacionada con información objetiva, experiencias insustituibles y con expectativas. El nivel de felicidad consigo mismo y la apreciación de uno mismo vendrían a ser la autoestima.

2.2.5. Desarrollo de la autoestima.

Influyen diversos factores en el desarrollo de la autoestima, un óptimo desenvolvimiento se dará mediante el proceso de fases. Según Coopersmith (1976), estos son:

- El trato respetuoso y el reconocimiento que el individuo percibe de personas significativas para él.
- El éxito y la posición que la persona posee en el mundo.
- Las aspiraciones y valores personales de cada individuo.
- La manera de afrontar los factores que reducen la autoestima, puede que la persona minimice u omita estas percepciones.

La autoestima se desarrolla durante todas las etapas de crecimiento, se origina durante la infancia y continua su desarrollo incluso después de haber llegado a la adultez, en conclusión, no tiene final.

Según Marcuello A. (2013), toda etapa atribuye experiencias y sentimientos a nivel superior o inferior, que tendrán como resultado sentimientos globales de valía e ineptitud. A lo largo de la vida el concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco. Es durante la infancia donde se descubre si somos niñas o niños. También se descubrió que somos seres distintos el uno del otro y que seremos aceptados por unos y rechazados por otros. Desde estas primeras experiencias de aprobación y desaprobación que se recibe es que se inicia a crear juicios sobre lo que valemos, por qué valemos y por qué abandonamos hacerlo.

Es en la adolescencia donde se suscita la fase más crítica en el desarrollo de la autoestima. Es esta época el adolescente cambia su dependencia de personas de su familia por la independencia, a fiarse de sus capacidades, el joven requiere formarse una personalidad y darse cuenta de todas sus capacidades; también requiere apoyo social, de personas con valores semejantes a los suyos, así como sentirse capaz para lograr desenvolverse hacia el futuro. Para superar crisis y alcanzar la madurez, es importante que durante la infancia haya desarrollado una buena autoestima. Si al contrario no se siente capaz puede incurrir en senderos aparentemente rápidos y satisfactorias, pero que terminan siendo peligrosos como la drogadicción.

A pesar de que cada etapa es relevantes en el incremento de la autoestima, es en la adolescencia donde no encontramos más expuestos y susceptibles a las críticas y a la influencia de nuestro entorno, por ello es de las fases más

cruciales en el desarrollo de la autoaceptación. Si no poseemos una buena autoestima, la presión que percibimos nos llevaría a actuar de forma negativa.

Es mediante las experiencias que atravesamos en nuestras vidas que se desarrolla la autoestima. Nuestra autoestima disminuye si nos rodeamos de personas que nos rechazan o condicionan el afecto. Asimismo, si solo nos valoran por la belleza, los logros obtenidos y lo que poseamos, es seguro que nos afecte; así llegaremos a despreciarnos. (Olmedo y Santed, 1998).

Aparte de la opinión de los demás, las experiencias positivas y negativas que vivimos influyen en nuestra autoestima según la manera en cómo interpretamos. El modo impropio de reflexionar sobre nosotros mismos se relaciona con la autoestima baja. Hay estilos distorsionados de razonar. Es así que nuestra autoestima se deteriora con pensamientos de autodevaluación.

- Como ejemplos de distorsión de pensamiento tenemos las siguientes:

Generalización: Después de un suceso excepcional se origina un modelo universal, en alguna circunstancia y oportunidad. Una minúscula confusión podría entenderse como todo me sale mal. Una expresión de rechazo de una persona podría entenderse como si todo el mundo lo rechazara.

Valoración global: Para describirse como persona global se hace uso de términos despectivos. Carecer de destrezas para un determinado modelo de trabajos logra ser entendido como, soy demasiado torpe o soy un fracaso en vez de expresar un no se me da bien.

Filtrado negativo: Existe una fuerte fijación en lo negativo de cualquier situación, en vez de rescatar lo positivo que pueda tener.

Autoacusación: Nos consideramos culpables de todo. Yo tengo la culpa, Debí darme cuenta.

Lectura del pensamiento: Imaginas que no le gustas, ni le interesas a las personas, que tienen un mal concepto de ti, sin tener pruebas concretas de ello. Son creencias que se fundan en ideas vagas y sin confirmar.

En la adolescencia se presentan algunas transformaciones a nivel socioafectivo, físico y cognoscitivo, se desarrolla también la habilidad de meditar y pensar sobre sí mismo y de admitir una nueva imagen corporal. Es donde el adolescente se plantea algunas interrogantes, por ejemplo ¿Soy lindo? ¿Soy inteligente? ¿Soy reconocido por mis compañeros? De forma gradual se comienza a dividir lo que considera verdad sobre su persona de lo que juzga falso y a formarse autoconceptos sobre sí mismo. Mientras sea mayor el nivel de aprobación por parte de su familia o compañeros, mayor será también la posibilidad de éxito (Neyer y Asendorpf, 2001).

La familia, el colegio, los amigos y los medios de difusión aportan en el incremento de la autoestima en la adolescencia. Es en la adolescencia que la autoestima suele disminuir, por ello en esta etapa se mezclan otros elementos.

Un adolescente puede disponer uno de los recursos más valiosos que es una buena dosis de autoestima. Un adolescente con un nivel adecuado de autoestima tiende a aprender mejor, desempeñar relaciones interpersonales afectuosas, es capaz de utilizar las oportunidades que se presenten, ser productivo en su trabajo y sentirse autosuficiente, es más consciente respecto al camino que debe seguir. Y, es más, si al concluir esta etapa el adolescente presenta un nivel alto de autoestima podrá iniciar la etapa de la vida adulta con excelentes cimientos que le servirá para llevar una vida grata y provechosa (Olmedo, 1997).

Una fase principalmente importante para el establecimiento de la autoestima es la adolescencia temprana, los individuos son susceptibles a padecer una reducción de la misma. Esta fase se distingue por la vivencia de situaciones nuevas y muchas veces estresantes que conllevan una rivalidad en la percepción que los jóvenes tienen de su persona y su estabilidad emocional. Así, los adolescentes presentan, mayormente, no sólo una reducción, sino

también fuertes alteraciones en los niveles de autoestima, estas tienden a reducirse según transcurre la adolescencia y se logra la edad adulta (Block y Robins, 1993).

Hirsch y Dubois (1991) exponen que la reducción en las oscilaciones de autoestima global que se presentan en la adolescencia temprana está relacionada con experiencias negativas significativas como los inconvenientes académicos o el abandono por parte de su círculo social. Los niveles bajos de autoestima que presentan los adolescentes en comparación a los que poseen niveles altos de autoestima son más vulnerables al impacto de situaciones cotidianas (Campbell, Chew y Scratchley, 1991). Por lo tanto, mientras más cortas y prontas sean las oscilaciones, independientemente del promedio que posean, los adolescentes padecerán conflictos en su comportamiento futuro.

2.2.6. Elementos de autoestima.

Según Alcántara (1995) define como elementos de la autoestima una serie de conceptos que se describen a continuación:

Autoconocimiento: hace referencia al conocimiento de las piezas que integran el “yo”, que también incluyen sus expresiones, carencias y destrezas del individuo a través de los cuales actúa y siente de determinada manera.

Autoconcepto: hace referencia a las creencias acerca de sí mismo, lo cual se ve reflejado en el actuar del individuo.

Autoevaluación: hace referencia a la capacidad de poder evaluar y asignarle un valor positivo o negativo en relación con sus actitudes y pensamientos acerca de sí mismo.

Autoaceptación: hace referencia a aceptar y distinguir su forma de ser y sentir, lo cual le posibilitará valorarse a sí mismo.

Autorrespeto: hace referencia a asistir y redimir necesidades, plantearse metas realistas, sentirse bien consigo mismo por los logros alcanzados, es la competencia de sentirse orgulloso de sí mismo, al estimar lo que se hace o se tiene.

2.3. Definición de términos básicos

Autoconcepto: Comprende “las apreciaciones que la persona hace sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias sociales y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta” (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976, p. 90).

Programa de intervención: Conjunto de acciones sistemáticas, organizadas, centradas en carencias identificadas y dirigidas a unas metas, como resultado a esas necesidades, con una teoría que lo sostenga (Rodríguez, 1995).

Emociones: “Las emociones son sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar estimuladas por situaciones interpersonales o hechos” (Brody, 1999, p. 120).

Autoestima: “La autoestima es la apreciación que la persona hace sobre sí mismo expresando su aceptación o rechazo. La autoestima es relativa, ya que el sujeto puede admitir o no, el resultado de dicha apreciación” (Coopersmith, 1976, p. 76).

Adolescente: “Persona que se encuentra en la etapa de transformación. Hacia el estado adulto; es decir, una etapa de juventud adultos jóvenes” (Arnett y Taber, 1994, p. 185).

Autoaceptación: “La postura misma del individuo y la estima por su propio valer, son de suma importancia en el desarrollo personal” (Rodríguez, 1998, p. 15).

Autoevaluación: Es la valoración que realizamos acerca de nosotros mismos, el no sentirse valorado es la raíz de la mayoría de las dificultades que aquejan hoy en día a las personas (Rodríguez, 1998).

Autoconocimiento: Basada en que se logre comprender y también por qué nos comportamos de una forma diferente (Rodríguez, 1998).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

El enfoque fue cuantitativo, debido a que se han empleado principalmente métodos cuantitativos para el estudio de la relación entre 2 variables. (Bisquerra, 2000). Asimismo, es de tipo experimental porque se crea una posición en la que son expuestos varios individuos, es decir es una investigación donde una o más variables independientes son manipuladas intencionalmente, para reconocer los resultados que la maniobra tiene sobre una o más variables dependientes, dentro de una postura de comprobación para el investigador. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Inicialmente se evaluó el test de autoestima de Coopersmith para cuantificar el nivel de autoestima, previamente se expuso el programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en adolescentes y finalmente se aplicó un post test con la intención de establecer el impacto del programa de intervención.

Diseño de investigación

El diseño de investigación que se seleccionó es de tipo cuasi experimental, que se representa de la siguiente manera:

G E:	O1	X	O2
GC:	O3		O4

Donde:

G E = Grupo experimental

GC = Grupo control

O1 y O3 = Evaluación Pre test de autoestima

X = Programa de intervención psicológica

O2 y O4 = Evaluación Post test de autoestima

3.2. Población y muestra

Población de estudio

La población está constituida por 60 participantes que pertenecen al 4° y 5° año del nivel secundario de la Institución Educativa Josefina Mejía de Bocanegra en la provincia de Nasca, los cuales se hallan distribuidos en cuatro secciones por 15 estudiantes en cada aula.

Tamaño de la muestra

Se empleó la técnica no probabilística intencionada, debido a la mínima cantidad de estudiantes. Asimismo, de la muestra censal, se distribuyó aleatoriamente en dos grupos equitativos, el primer grupo de 30 estudiantes, siendo 20 de 5°D y 10 de 4°D se les designó como grupo de control y el segundo fue denominado grupo experimental, 20 alumnos del 5°E y 10 del 4°E, con quienes se expuso el programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima.

Criterios de inclusión

- Estudiantes del 4° y 5° grado del nivel secundario.
- Estudiantes con asistencia recurrente a la Institución Educativa.
- Estudiantes que se comprometieron de forma voluntaria para el estudio.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de otros años inferiores.
- Estudiantes que posean alguna limitación física o cognitiva que les impida participar en el programa de intervención psicológica.
- Estudiantes que no aceptaron voluntariamente participar en el estudio.

3.3. Hipótesis

Hipótesis general

HI: La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en los adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca, 2019.

Hipótesis específicas

H1: La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión sí- mismo en los adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca, 2019.

H2: La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión hogar- padres en los adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca, 2019.

H3: La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión escolar en los adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca, 2019.

H4: La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión social- pares en los adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca, 2019.

3.4. Variables – Operacionalización

Programa de intervención psicológica.

Definición conceptual:

Intervención “Aprendiendo a quererme” fue elaborado por la autora de la presente investigación, el cual está centrado en aspectos como el auto

conocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorespeto y autoestima, como componentes para lograr una consolidación de la autoestima.

Definición operacional:

El programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima es de elaboración propia del autor de la presente investigación, el cual consta de doce sesiones enfocadas en trabajar componentes de la autoestima. (Ver el anexo 4)

3.4.1. Autoestima.

Definición conceptual:

Coopersmith (1996) afirma que la autoestima es la valoración que la persona hace de sí misma y que habitualmente mantiene. Esta autoestima se manifiesta por medio de una actitud de aceptación o rechazo que proyecta el nivel por el cual la persona se cree capaz, productiva, importante y digno.

Definición operacional:

El inventario de Coopersmith constituido por 58 ítems, 4 dimensiones y una escala de mentiras. La primera dimensión “sí mismo” se refiere a la estimación que se tiene sobre su persona; la segunda dimensión “social – pares” hace referencia a la evaluación social; la tercera, “hogar – padres” indica la concepción negativa o positiva a los familiares y la cuarta dimensión “escuela” hace referencia a su destreza con los compañeros, la pertinencia en el medio escolar, fue el que se usó para medir la autoestima (Espinoza, 2015).

3.4.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de variable 1

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categorías
Programa de intervención psicológica	El programa de intervención “Aprendiendo a quererme” fue elaborado por la autora de la presente investigación, para lograr una consolidación de la autoestima.	El programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima es de elaboración propia del autor de la presente investigación, el cual consta de doce sesiones enfocadas en trabajar componentes de la autoestima. (ver anexo)	<ul style="list-style-type: none"> • Rompe hielo • Autoconocimiento • Autoconcepto • Autoevaluación • Autoaceptación • El autorespeto • La autoestima • Fortalezas y su aplicación • Descubriendo mis talentos • Mis emociones y sentimientos • Soy una persona valiosa 	Pertenencia a cada grupo de estudio	Grupo control
					Grupo experimental

Nota: Operacionalización de variable 1.

Tabla 2

Operacionalización de variable 2

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categorías
Autoestima	“La autoestima es la autovaloración Independiente y que tiene por hábito sobre sí mismo, que muestra una postura de aprobación y a la vez indica el grado en el que el sujeto se siente idóneo, fructífero, considerable, satisfecho y admirable” (Coopersmith, 1967).	El medio de medida de la autoestima fue el inventario de Coopersmith, conformado por 58 ítems, 4 sub dimensiones y una escala de mentiras. La primera dimensión sí mismo; la segunda social – pares; la tercera dimensión, hogar – pares y la cuarta dimensión “escuela. (Espinoza, 2015)	Si mismo	Conocimiento del yo	20-26: Muy alta
			Social – pares	Interacción	15-19: Moderadamente
				Integración	alta
				Adaptación	10-14: Autoestima
			Hogar – padres	Interacción, comunicación y afecto parental	promedio
				Escuela	5-9: Moderadamente
					Adquisición de conocimientos
			Desarrollo de habilidades		0-4: Muy baja
			Interrelación		

Nota: Operacionalización de la variable 2.

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Inventario de autoestima forma escolar de Coopersmith

La variable autoestima se midió a través del Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith (1967), en la adaptación de Espinoza (2015) para la realidad peruana. El test consta de 58 ítems, las cuales están divididas en las siguientes dimensiones: sí - mismo, social - pares, hogar – padres y escuela, también una escala de mentiras para comprobar la veracidad de los datos obtenidos.

En nuestro medio, Espinoza en el año 2015 obtuvo una validación con promedios superiores de .20 en cada área a través del ítem-test corregido, y referente a la fiabilidad, se encontró un Alfa de Cronbach de .799 en el área de Autoestima General.

3.6. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información.

La aplicación del instrumento fue de manera colectiva, así como la realización del programa de intervención; la información recopilada fue ingresada a la base de datos del programa estadístico SPSS versión 24 para su posterior tratamiento estadístico, en el cual se analizó la diferencia entre los resultados de los puntajes adquiridos pre y post aplicación del programa de intervención. Asimismo, los promedios obtenidos son presentados en cuadros de frecuencia y estadísticos de medida de tendencia central, y finalmente se evaluó las diferencias significativas de promedio para dos grupos por medio de la prueba T de student para muestra relacionadas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

4.1.1. Descripción de la muestra de estudio.

Tabla 3

Distribución de la muestra según edades

Grupo de estudio	E	Fr	%
Grupo experimental	15 años	8	26,7
	16 años	22	73,3
	Total	30	100,0
Grupo control	15 años	10	33,3
	16 años	20	66,7
	Total	30	100,0

Nota: E (edad); Fr (Frecuencia) % (Porcentaje)

Se observa en la tabla 3 que los grupos estuvieron conformados en mayor frecuencia por adolescentes de 16 años, el grupo experimental presento un porcentaje de 73% y el grupo control un porcentaje de 66.7 %.

Tabla 4

Distribución de la muestra según el sexo.

Grupo de estudio	S	Fr	%
Grupo experimental	Masculino	12	40,0
	Femenino	18	60,0
	Total	30	100,0
Grupo control	Masculino	17	56,7
	Femenino	13	43,3
	Total	30	100,0

Nota: S (Sexo); Fr (Frecuencia); % (Porcentaje)

En la tabla 4 se observa que el grupo experimental estuvo conformado con mayor frecuencia por alumnos de sexo femenino con un porcentaje de 60.0%, mientras tanto el grupo control se conformó en mayor frecuencia por estudiantes de sexo masculino, con un porcentaje de 56,75%.

Tabla 5

Distribución de la muestra según el año de estudios

Grupo de estudio	Año de estudios	Fr	%
Grupo experimental	Cuarto año	7	23,3
	Quinto año	23	76,7
	Total	30	100,0
Grupo control	Cuarto año	7	33,3
	Quinto año	23	66,7
	Total	30	100,0

Nota: FR (Frecuencia); % (Porcentaje)

Se observa en la tabla 5 que los grupos de estudio estuvieron conformados en mayor frecuencia por alumnos del quinto grado, presentando un porcentaje de 76,7% y 66,7% respectivamente.

4.2. Análisis descriptivo.

4.2.1 Análisis descriptivos de los puntajes de los grupos de estudio.

Tabla 6

Análisis de puntajes del pre y post-test de la autoestima.

Grupo de estudio	Par 1	M	N	DE
Grupo experimental	Pre test	26,86	30	8,17
	Post test	34,93	30	6,40
Grupo control	Pre test	28,13	30	9,22
	Post test	26,73	30	9,87

Nota: Par1(Dimensión); M (Media); N (Grupo normativo); DE (Desviación estándar)

Se observa en la tabla 6 el promedio de los puntajes de la variable autoestima del grupo experimental en el post test (34,93) es mayor al promedio del pre test (26,73)

Tabla 7

Análisis de puntajes del pre-test y post-test de la dimensión Si mismo.

Grupo de estudio	Par 1	M	N	DE
Grupo experimental	Si mismo (Pre test)	15,27	30	4,884
	Si mismo (Post test)	19,70	30	2,973
Grupo control	Si mismo (Pre test)	15,63	30	4,295
	Si mismo (Post test)	15,30	30	4,779

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); N (Grupo normativo); DE (Desviación estándar)

En la tabla 7 se observa el promedio de puntajes de la dimensión sí mismo en el post-test del grupo experimental es (19,70) es mayor al promedio del pre-test (15,27), lo que indica que hubo influencia del programa de intervención en la autoestima en los alumnos participantes.

Tabla 8

Análisis de puntajes del pre y post-test de la dimensión Hogar - padres.

Grupo de estudio	Par 1	Media	N	DE
Grupo experimental	Hogar – padres (Pre test)	4,83	30	1,663
	Hogar – padres (Post test)	6,10	30	1,447
Grupo control	Hogar – padres (Pre test)	5,03	30	1,866
	Hogar – padres (Post test)	4,83	30	1,704

Nota: Par 1 (Dimensión); M (Media); N (Grupo normativo); DE (Desviación estándar)

En la tabla 8 se observa que el promedio de la media en el post test de la dimensión hogar – padres del grupo experimental es de (6,10), siendo mayor a su pre test. A diferencia del grupo control, que obtuvo una media de (4,83) en su post test, promedio menor al de su pre test.

Tabla 9

Análisis de puntajes del pre y post-test de la dimensión Escolar.

Grupo de estudio	Par 1	M	N	DE
Grupo experimental	Escolar (Pre test)	4,10	30	1,583
	Escolar (Post test)	5,23	30	1,612
Grupo control	Escolar (Pre test)	4,30	30	1,968
	Escolar (Post test)	3,73	30	2,212

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); N (Grupo normativo); DE (Desviación estándar)

En la tabla 9 se visualiza el promedio de la dimensión escolar del grupo experimental obtuvo una media de (5,23), siendo mayor a la media (4,10) de su pre test. A diferencia del grupo control, que obtuvo una media de (3,73) en su post test, promedio menor a la media (4,30) de su pre test.

Tabla 10

Análisis de puntajes del pre y post-test de la dimensión Social – pares.

Grupo de estudio	Par 1	M	N	DE
Grupo experimental	Social – pares (Pretest)	2,67	30	1,709
	Social – pares (Posttest)	3,90	30	1,863
Grupo control	Social – pares (Pretest)	3,17	30	2,167
	Social – pares (Posttest)	2,87	30	2,113

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); N (Grupo normativo); DE (Desviación estándar)

Se observa en la tabla 10 que el promedio de la dimensión social - pares del grupo experimental obtuvo una media de (3,90), siendo mayor a la media (2,67) de su pre test. A diferencia del grupo control, que obtuvo una media de (2,87) en su post test, promedio menor a la media (3,17) de su pre test.

4.2.2. Comparación de promedios de los puntajes de los grupos de estudio.

Tabla 11

Comparación de puntajes del pre y post-test de la variable autoestima.

Diferencias emparejadas					
95% de IC					
		Pre – test	Post – test		
Grupo de estudio	Par 1	M	M	T	P
Grupo experimental	Autoestima	26,86	34,93	-3,990	,000
Grupo control	Autoestima	28,13	26,73	,539	,594

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); t (Transformación no lineal derivada); IC (Intervalos de confianza) Diferencias estadísticas altamente significativas ($p < .001$); Diferencias estadísticas muy significativas ($p < .01$); Diferencias estadísticas significativas ($p < .05$) Diferencias estadísticas no significativas ($p > .05$)

En la tabla 11 observamos que al comparar los puntajes adquiridos durante el pre y post-test de la variable autoestima, se halló la existencia de disimilitudes estadísticamente significativas entre estos promedios del grupo experimental, lo que evidencia que el programa influyo positivamente en la variable autoestima de los participantes.

Tabla 12

Comparación de puntajes del pre y post-test de la dimensión Si mismo.

Diferencias emparejadas					
95% de IC					
		Pre – test	Post – test		
Grupo de estudio	Par 1	M	M	T	P
Grupo experimental	Si mismo	15,27	19,70	-3,955	,000
Grupo control	Si mismo	15,63	15,30	,265	,793

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); t (Transformación no lineal derivada); IC (Intervalos de confianza) Diferencias estadísticas altamente significativas ($p < .001$); Diferencias estadísticas muy significativas ($p < .01$); Diferencias estadísticas significativas ($p < .05$) Diferencias estadísticas no significativas ($p > .05$)

En la tabla 12 observamos que al colacionar los puntajes adquiridos en el pre y post-test de la dimensión sí mismo, se visualiza diferencias estadísticamente significativas en el promedio del grupo experimental, lo que

evidencia la influencia del programa de intervención la dimensión si mismo de los participantes.

Tabla 13

Comparación de puntajes del pre y post-test de la dimensión Hogar – padres.

		Diferencias emparejadas			
		95% de IC			
		Pre – test	Post – test		
Grupo de estudio	Par 1	M	M	T	P
Grupo experimental	Hogar - padres	4,83	6,10	-2,656	,013
Grupo control	Hogar - padres	5,03	4,83	,404	,689

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); t (Transformación no lineal derivada); IC (Intervalos de confianza) Diferencias estadísticas altamente significativas ($p < .001$); Diferencias estadísticas muy significativas ($p < .01$); Diferencias estadísticas significativas ($p < .05$) Diferencias estadísticas no significativas ($p > .05$)

Observamos en la tabla 13 al colacionar los puntajes adquiridos en el pre y post-test de la dimensión Hogar-padres, observamos las diferencias estadísticamente significativas entre estos promedios del grupo experimental, lo que indica que existe influencia del programa en la dimensión hogar - padres de los alumnos participantes.

Tabla 14

Comparación de puntajes del pre y post-test de la dimensión Escuela.

		Diferencias emparejadas			
		95% de IC			
		Pre – test	Post – test		
Grupo de estudio	Par 1	M	M	T	P
Grupo experimental	Escuela	4,10	5,23	-3,195	,000
Grupo control	Escuela	4,30	3,73	-1,139	,264

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); t (Transformación no lineal derivada); IC (Intervalos de confianza) Diferencias estadísticas altamente significativas ($p < .001$); Diferencias estadísticas muy significativas ($p < .01$); Diferencias estadísticas significativas ($p < .05$) Diferencias estadísticas no significativas ($p > .05$)

En la tabla 14 se visualiza los puntajes adquiridos en el pre y post-test de la dimensión Escolar, existen disimilitudes estadísticamente significativas en el grupo experimental, lo que indica que el programa de intervención influyo en la dimensión escolar de los participantes.

Tabla 15

Comparación de puntajes del pre y post-test de la dimensión Social – pares.

		Diferencias emparejadas			
		95% de IC			
		Pre – test	Post – test		
Grupo de estudio	Par 1	M	M	T	P
Grupo experimental	Social . pares	2,67	3,90	-2,846	,008
Grupo control	Social - pares	3,17	2,87	,529	,601

Nota: Par 1(Dimensión); M (Media); t (Transformación no lineal derivada); IC (Intervalos de confianza) Diferencias estadísticas altamente significativas ($p < .001$); Diferencias estadísticas muy significativas ($p < .01$); Diferencias estadísticas significativas ($p < .05$) Diferencias estadísticas no significativas ($p > .05$)

Observamos en la tabla 15 al comparar los promedios de los puntajes que se obtuvieron del pre y post-test de la dimensión social - pares, se observa la existencia de diferencias estadísticamente significativa entre estos promedios del grupo experimental, por lo que se determina que existe influencia del programa de intervención en la dimensión social - pares de los participantes.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

El estudio logró conformar un grupo experimental que se caracterizó por presentar mayor frecuencia de alumnos de 16 años, con mayor predominio de mujeres y cursando el quinto año de secundaria; mientras que el grupo control, estuvo comprendido por alumnos de 16 años, masculinos, y correspondientes al quinto grado de estudios.

El análisis estadístico descriptivo previo al análisis inferencial exhibió mayor promedio de los puntajes del post-test en la dimensión sí mismo en el grupo experimental, entretanto en el grupo control se observó mayor promedio de los puntajes de esta dimensión en el pre-test. Asimismo, se observó en las demás dimensiones de la autoestima, las que presentaron mayores puntajes en el post-test en el grupo experimental, a diferencia del grupo de control no se observó mayores diferencias en los promedios de los puntajes, este análisis condujo a efectuar el análisis inferencial para confirmar la diferencia observada.

El análisis inferencial consistió en efectuar las comparaciones de los promedios de los pre-test y post-test para verificar diferencias estadísticamente relevantes. Se empleó la prueba t de student para esta evaluación. El análisis de la confiabilidad del cuestionario de autoestima fue mediante el estadístico kuder – Richardson igual a 0,896.

Los puntajes de la autoestima del grupo experimental tuvieron mayor promedio, es decir, el programa influyó positivamente en el nivel de autoestima de los alumnos participantes en el grupo experimental, la diferencia de los promedios fue estadísticamente significativa, mientras que el grupo control no presentó cambios relevantes en el nivel de autoestima, este resultado se asemeja al hallado por Acevedo et al. (2016) y Cardoso y Cano (2015) en el contexto internacional quienes hallaron influencia de programas de intervención sobre la autoestima, sin embargo es necesario advertir que la metodología empleada en estos estudios difiere en cuanto a la edad de la muestra de estudio, la medición de otras variables y la utilización de otros instrumentos de medición. En el contexto nacional se hallaron estudios como el de Florich (2017) y Cruzado

y Santa Cruz (2017) quienes hallaron influencia de programas de intervención para incrementar los niveles de autoestima, asimismo, es necesario resaltar que estos estudios difieren de este estudio, en cuanto a la edad de los alumnos de la muestra de estudio, a los instrumentos de medición utilizados.

Por lo tanto, se rescata el fundamento de la teoría del mapa de la autoestima de la autora Martin Ross (2013), que hace énfasis sobre el descubrimiento de la sinceridad del alma, y se enfoca en ayudarnos a encontrar a nosotros mismos, siendo atentos a vivir de nuestra vanidad y gracias a eso lograr ser un poco menos esclavo de ella e, incluso convertirla en nuestro instrumento para mejorar nuestra vida.

El promedio de los puntajes en el post-test de la dimensión si mismo de la autoestima fue superior en el grupo experimental, mientras que el grupo control el promedio de los puntajes en el pre-test fue mayor, esto se confirmó con la prueba t de student, la que informó que la disimilitud de promedios fue estadísticamente significativa, es decir, se halló influencia del programa de intervención en los niveles de autoestima en los estudiantes que participaron en la experimentación. Como Florich (2017), Guadalupe (2018) y Cruzado y Santa Cruz (2017), en sus trabajos respectivos se observa la similitud en los resultados, obteniendo un crecimiento significativo en la autoestima de los adolescentes, debido a la eficacia de los programas. La dimensión hogar – padres de la autoestima en el post-test fue mayor en el grupo experimental, mientras que en el grupo control el promedio de los puntajes en el pre-test fue mayor, la prueba t de student informó que la diferencia de promedios fue estadísticamente significativa, es decir, se halló influencia del programa de intervención sobre la dimensión hogar padres en el grupo experimental. A diferencia del trabajo de Tabernero et al. (2017), donde se demuestra la correlación directa entre la autoestima del adolescente y el nivel socioeconómico, el trabajo de investigación demuestra que una buena relación padre – hijo, fortalece la autoestima de los adolescentes. Respecto a la dimensión Escolar – pares de la autoestima en el post-test, fue superior en el grupo experimental, mientras que en el grupo control el promedio de los puntajes en el pre-test fue mayor; la prueba t de student informó que la diferencia de promedios fue estadísticamente significativa en el

grupo experimental, pero en el grupo control no se presentó disimilitudes estadísticamente significativas, es decir, se halló influencia del programa de intervención sobre la dimensión escolar pares en el grupo experimental. Así mismo Laguna (2017), Fonseca (2017) y Yapura (2015), coincidimos con que existe correlación directa entre autoestima y el rendimiento académico, y como depende de esta que el adolescente muestre motivación e interés por aprender.

Finalmente, la dimensión social - pares en el post-test, fue mayor en el grupo experimental, mientras tanto en el grupo control el promedio de los puntajes en el pre-test fue mayor ; la prueba t de student informó que la diferencia de promedios fue estadísticamente significativa en el grupo experimental, en tanto el grupo control no presento diferencias estadísticamente significativas, es decir, se halló influencia del programa de intervención sobre la dimensión hogar padres en el grupo experimental. También se encontró una relación con la investigación de Esquerre (2017) quien plantea el efecto significativo entre la autoestima y las relaciones interpersonales, es por ello que se concluye a que a mayor autoestima mejor serán las relaciones interpersonales, demostrado en la presente investigación.

Es así que las hipótesis planteadas, basadas en las siguientes dimensiones: sí mismo, hogar-padres, escolar y social pares son afirmativas, ya que el programa logro variaciones significativas en la autoestima de los adolescentes. La diversidad de la metodología empleada en los diversos estudios publicados, así como la falta de datos análogos a los de esta investigación, ya sea en el marco internacional como en el marco nacional, constituye una limitación en el momento del cumplimiento del principio de la comparabilidad de la investigación científica, esta limitación se extiende al momento de comparar estas cifras con las teorías citadas en esta investigación.

Cabe enfatizar que el estudio se asemeja a la teoría de Stanley Coopersmith, donde también el programa de intervención está basado enteramente en las dimensiones que el plantea, reflejadas en cada una de las sesiones y en los resultados que se obtiene. De igual forma se utiliza el inventario de Coopersmith. Es así que los resultados referentes a las dimensiones, se

fundamentan con Coopersmith en su teoría de la autoestima donde nos menciona que cada persona hace una interpretación en base a sus experiencias y estas pueden ser modificadas por sus aspiraciones, por su aceptación, por el respeto y el sistema de valores dirigidos a sus conductas autodescriptivas.

5.2. Conclusiones

- La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión sí mismo obteniendo una media de (19,70) en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca.
- La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión hogar-padres, obteniendo una media de (6,10) en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca.
- La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión escolar, obteniendo una media de (5,23), en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca.
- La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión social-pares, obteniendo una media de (3,90), en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nasca.

5.3. Recomendaciones

- Respecto a los niveles bajos de autoestima en los adolescentes del centro educativo Josefina Mejía de Bocanegra hallados en la presente

investigación, se recomienda intervenir en esta población con programas de prevención y promoción, tanto a los estudiantes, padres y maestros.

- Continuar brindando la autorización y el apoyo necesario a nuevos profesionales que deseen realizar investigaciones en la institución educativa, permitiendo así mejores resultados y beneficios para los adolescentes.
- Se recomienda a la comunidad universitaria enfocarse en el interés y la búsqueda de estudios experimentales o también replicar la presente investigación, de esta forma el programa continuará demostrando su efectividad.
- Continuar investigando esta población, pero tomando en cuenta otras variables de estudio de similar interés que la autoestima, como pueden ser el asertividad, la inteligencia emocional, habilidades sociales, la personalidad, entre otras.

REFERENCIAS

Acevedo, G., Gutiérrez, L. y Noreña, O. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos a estudiantes de la Institución Educativa Capilla del Rosario* (Tesis de pregrado). Colombia, Fundación Universitaria los Libertadores

Alcántara, J. (1995). *Como educar la autoestima*. España. ED. CEAC.

Alcántara, J. (2001). *Educación la autoestima*. España, Grupo Planeta Allport, G. (1970). *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós.

Arnett, J. y Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end?. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(5), 517–537.

Bereche, V. y Osorio, D. (2015). *Nivel de autoestima en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada “Juan Mejía Baca” de Chiclayo, Agosto, 2015* (Tesis de pregrado). Chiclayo, Universidad Privada Juan Mejía Baca.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Block, J. y Robins, R. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64(3), 909-923.

Bolaños, Y. y Martínez, N. (2009). Programa psicoeducativo sobre autoestima, dirigido a estudiantes de primer año de secundaria (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional, México.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.

Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. España: Ediciones Paidós Ibérica.

- Brody, L. (1999). *Gender, Emotion, and the Family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Campbell, J., Chew, B. y Scratchley, L. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality*, 59(3), 475-505.
- Cardoso, M. y Cano, A. (2015). *Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3° de secundaria* (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional, México.
- Carmona, A. (2013). *Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno* (Tesis de maestría). Universidad Internacional de La Rioja, España.
- Chapman, J. y Lambourne, R. (1990). Some antecedents of academic self-concept: a longitudinal study. *The british Journal of Educational Psychology*, 69(2), 142- 152.
- Chervel, M y Le Gall, M. (1991) *Manual de Evaluación Económica de Proyectos*. Aguilar. Bogota.
- Coopersmith, S. (1959). *Escala de autoestima de Coopersmith versión escolar*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. New York: Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1976). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman y Company.
- Coopersmith, S. (1996). *Self- Esteem Inventories Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

- Córdova, E. (2016). *Estrategia de juegos para elevar la autoestima en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa inicial N° 445- Nuevo Montegrande, La Arena- Piura- 2015* (Tesis de maestría). Lambayeque, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Cruzado, A. y Santa Cruz, A. (2017). *Efectos de un programa de arte terapia en la autoestima de un grupo de estudiantes víctimas de bullying de una institución educativa privada de Lambayeque* (Tesis de pregrado). Lambayeque, Universidad Señor de Sipán.
- Deci, E. y Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38(2), 237- 288).
- Espinoza, M. (2015). *Propiedades Psicométricas del Inventario de Autoestima de Coopersmith Forma A en alumnos de secundaria* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Esquerre, L. (2017). *Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria- 2do año, institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.
- Florich, R. (2017). *Programa de autoestima en el aprendizaje de estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N° 0032, UGEL 06, Ate-Vitarte, Lima 2017* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.
- Fonseca, R. (2017). *Autoestima y motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de la I.E. Rodríguez Trigoso SMP* (Tesis doctoral). Universidad César Vallejo, Lima.

- García, A. (1999). Panorama de la investigación sobre el autoconcepto en España (1976- 1998). *Psicología.com*, 3(1), 69-96. Recuperado de http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol3num1/artic_5.htm
- Guadalupe, M. (2018). *Efecto del programa “Quiérete mucho” en la autoestima de adolescentes mujeres residentes de una casa hogar del Callao* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Gurney, P. (1988). *Self-esteem in children with special education needs*. London: Routledge.
- Haeussler, I. y Milicic, N. (2014). *Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima*. Chile, Catalonia.
- Hernández, E. (2006). *Todoología de la investigación, como escribir una tesis*. Universidad nacional de Colombia.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5° ed.). México: McGraw-Hill.
- Hirsch, B. y DuBois, D. (1991). *Self-esteem in early adolescence: The identification and prediction of contrasting longitudinal trajectories*. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Ibarrola, M. (1972). *Paradojas recientes de la educación frente al trabajo y la inserción social*. Recuperado de <http://www.die.cinvestav.mx/Portals/die/SiteDocs/Investigadores/MIbarrola/Articulos/ParadojasRecientesDeLaEducacion.pdf>
- Laguna, N. (2017). *La autoestima como factor influyente en el rendimiento académico* (Tesis de maestría). Universidad de Tolima, Colombia.
- Lalupú, L. (2014). *Programa en relaciones interpersonales para mejorar la autoestima en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de*

la Institución Educativa "Perú- BIRF" Pueblo Nuevo- Ferreñafe 2014 (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Chiclayo.

Lozano, A. (2014). Teoría de Teorías sobre la adolescencia. *Condiciones Juveniles Contemporáneas*, 22(40), 45- 61.

Marcuello, A. (2013). La autoestima y auto superación: técnicas para su mejora. Recuperado de <http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>.

Maslow, A. (1943). *A theory of human motivation*. Nueva York: Addison-Wesley Longman.

Neyer, F. y Asendorpf, J. (2001). Personality-relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 1190-1204.

Olmedo, M. (1997). *Aplicación y evaluación de un programa de afrontamiento de problemas emocionales en adolescentes*. Servicio de Publicaciones Universidad de Jaén. Micropublicaciones ETD.

Olmedo, M. y Santed, M. (1998). Prevención de emociones negativas en la adolescencia: Valoración de técnicas cognitivo-conductuales. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 3(1), 121-138.

Organización Mundial de la Salud (2011). El estado de salud de los adolescentes. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/adolescent_health/facts/es/index.html

Piera, N. (2012). *Autoestima según género en estudiantes del quinto grado de la red educativa N° 4- Ventanilla* (Tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.

Roca, E. (2013). *Autoestima sana*. Valencia: ACDE ediciones.

- Rodríguez, S. (1995). *Un reto profesional: la calidad en la intervención orientadora*. Valencia, Cedecs.
- Rodríguez, M. (1998). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: El manual Moderno.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente. Biblioteca de psicología, psiquiatría y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Rokeach, M. (1968). A theory of Organization and Change within Value-Attitude's systems. *Journal Sociology Issues*, 24(1), 13-33.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image (revised edition)*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Ross, M. (2013). *El mapa de la autoestima*. Buenos Aires: Dunken.
- Shavelson, R., Hubner, J. & Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. Recuperado de <http://www.scientificjournals.org/journals2008/articles/1283.pdf>.
- Suárez, N. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires, Paidós.
- Tabernero, C., Serrano, A. y Mérida, R. (2017). Estudio comparativo de la autoestima en escolares de diferente nivel socioeconómico. *Psicología Educativa*, 23(2), 9- 17.
- Torres, M. (2017). *Autoestima y clima escolar en estudiantes del V ciclo de la institución educativa 20321, Huacho- 2015* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.

- Valdés, L. (2001). *Programa de intervención para elevar los niveles de autoestima en alumnas de sexto año básico*. *Estudios Pedagógicos*, 27(1), 65-73.
- Vélez, A. (2010). *Dimensiones del autoconcepto en estudiantes chilenos: Un estudio Psicométrico* (Tesis doctoral). Universidad de Bilbao, Chile.
- Vera, B., Roselló, J. y Toro, J. (2010). Autoestima y juventud puertorriqueña: Eficacia de un modelo de intervención para mejorar la autoestima y disminuir los síntomas de depresión. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 21(2), 35-61.
- Vilca, V. (2016). *Autoestima y rendimiento académico en los estudiantes del segundo grado de educación primaria del colegio adventista del Títicaca, 2016* (Tesis de pregrado). Lima, Universidad Peruana Unión.
- Yapura, M. (2015). *Incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en estudiantes* (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nazca, 2019.

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología	Población y muestra
Problema principal ¿Cuál es el efecto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nazca, 2019?	Objetivo principal Determinar el efecto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nazca, 2019.	Hipótesis principal La aplicación del programa de intervención psicológico para incrementar la autoestima logra cambios significativos en adolescentes de una Institución Educativa pública de Nazca, 2019.		El método de investigación fue de enfoque cuantitativo, experimental. Se busca aplicar el programa de intervención psicológica para	La población estudio estuvo compuesta por 60 alumnos pertenecientes a 5º grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Josefina Mejía de Bocanegra en el departamento de Nazca
Problemas secundarios ¿Cuál es el impacto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en la dimensión sí- mismo en adolescentes de la población de estudio?	Objetivos secundarios Determinar el impacto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en la dimensión sí- mismo en adolescentes de la muestra de estudio. Identificar el efecto del programa de intervención	Hipótesis secundarias La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión sí- mismo en adolescentes de la población de estudio.	Autoestima Sí mismo Hogar-padres Escolar Social- pares	incrementar la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Josefina Mejía de Bocanegra, pero previamente se aplicará el test de	En la selección de la población se utilizará la técnica de muestra censal, debido a la cantidad

¿Cuál es el efecto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en la dimensión hogar-padres en adolescentes de la población de estudio?	psicológica para incrementar la autoestima en la dimensión hogar- padres en adolescentes de la población de estudio. Determinar el efecto del programa de intervención	La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión hogar- padres en adolescentes de la población de estudio.	autoestima de Coopersmith y luego de la aplicación del programa se volverá a medir la variable autoestima.	de estudiantes que es poca. Asimismo, de la muestra censal, se fraccionó de manera aleatoria en dos grupos
¿Cuál es el efecto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en la dimensión escolar en adolescentes de la muestra de estudio?	psicológica para incrementar la autoestima en la dimensión escolar en adolescentes de la muestra de estudio. Identificar el efecto del programa de intervención	La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión escolar en adolescentes de la población de estudio.		equitativamente, el primer grupo de 30 estudiantes será el grupo de control y el segundo grupo será el grupo a quienes se le aplique el
¿Cuál es el efecto del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima en la dimensión social-pares en adolescentes dela población de estudio?	autoestima en la dimensión social- pares en adolescentes de la población de estudio.	La aplicación del programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima logra cambios significativos en la dimensión social- pares en adolescentes de la población de estudio.		programa de intervención psicológica para incrementar la autoestima.

ANEXO 2
INVENTARIO DE AUTOESTIMA COOPERSMITH
VERSIÓN ESCOLAR

Adaptado por Espinoza (2015)

INVENTARIO DE AUTOESTIMA COOPERSMITH VERSIÓN ESCOLAR

Edad: _____ Sexo: _____ Año: _____ Sección: _____

Marque con un aspa (x) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios:

V: cuando la frase “SI” coincide con su forma de ser o pensar.

F: si la frase “NO” coincide con su forma de ser o pensar

	ÍTEMS	SI	NO
1	Las cosas mayormente no me preocupan.	SI	NO
2	Me es difícil hablar frente a la clase.	SI	NO
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera.	SI	NO
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades.	SI	NO
5	Soy una persona muy divertida.	SI	NO
6	En mi casa me molesto muy fácilmente.	SI	NO
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme algo nuevo.	SI	NO
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad.	SI	NO
9	Mis padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos.	SI	NO
10	Me rindo fácilmente.	SI	NO
11	Mis padres esperan mucho de mí.	SI	NO
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo".	SI	NO
13	Mi vida está llena de problemas.	SI	NO
14	Los chicos mayormente aceptan mis ideas.	SI	NO
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo.	SI	NO
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa.	SI	NO
17	Mayormente me siento fastidiado en la escuela.	SI	NO
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas.	SI	NO
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.	SI	NO
20	Mis padres me comprenden.	SI	NO
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo.	SI	NO
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome.	SI	NO

23	Me siento desanimado en la escuela.	SI	NO
24	Desearía ser otra persona.	SI	NO
25	No se puede confiar en mí.	SI	NO
26	Nunca me preocupo de nada.	SI	NO
27	Estoy seguro de mí mismo.	SI	NO
28	Me aceptan fácilmente en un grupo.	SI	NO
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.	SI	NO
30	Paso bastante tiempo soñando despierto.	SI	NO
31	Desearía tener menos edad que la que tengo.	SI	NO
32	Siempre hago lo correcto.	SI	NO
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela.	SI	NO
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer.	SI	NO
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago.	SI	NO
36	Nunca estoy contento.	SI	NO
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo.	SI	NO
38	Generalmente puedo cuidarme solo.	SI	NO
39	Soy bastante feliz.	SI	NO
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo.	SI	NO
41	Me gustan todas las personas que conozco.	SI	NO
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra.	SI	NO
43	Me entiendo a mí mismo.	SI	NO
44	Nadie me presta mucha atención en casa.	SI	NO
45	Nunca me resondran.	SI	NO
46	No me está yendo tan bien en la escuela como yo quisiera.	SI	NO
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla.	SI	NO
48	Realmente no me gusta ser un adolescente.	SI	NO
49	No me gusta estar con otras personas.	SI	NO
50	Nunca soy tímido.	SI	NO
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo.	SI	NO
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo.	SI	NO
53	Siempre digo la verdad.	SI	NO
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz.	SI	NO
55	No me importa lo que me pase.	SI	NO

56	Soy un fracaso.	SI	NO
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención.	SI	NO
58	Siempre se lo que debo decir a las personas.	SI	NO

ANEXO 3

SESIONES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

SESIÓN 1: ROMPE HIELO

Objetivo general: Presentar a las expositoras y darles a conocer qué temas se realizarán durante las sesiones

Objetivo específico: Entrar en un ambiente de confianza para que los participantes se sientan a gusto con los exponentes

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Bienvenida a los participantes	Dar bienvenida a los alumnos.	5 minutos	Presentación PPT sobre los estamentos que producen la autoestima.	Asistencia
Aplicar el Test de Coopersmith	Realizar el test a los participantes para medir su nivel de autoestima inicialmente.	10 minutos	Sorbetes (15 por grupo)	Participación e integración de los participantes
	Instruir a los participantes sobre la actividad mientras se va haciendo énfasis en el trabajo en equipo, la		Cinta adhesiva	

<p>Dinámica “Torre de Sorbetes”. El estudiante se debe reunir en grupos. Se le entregará 15 sorbetes por grupo y un metro de cinta adhesiva. El objetivo es que los participantes cooperen para alcanzar una meta común.</p> <p>Por medio de una exposición dinámica, presentarles los temas a tratar.</p>	<p>cooperación y la capacidad de solucionar problemas que deben poseer.</p> <p>Darles a conocer por medio de diapositivas los temas que se realizarán durante las 9 sesiones establecidas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Autoconocimiento 3. Autoconcepto 4. Autoevaluación 5. Autoaceptación 6. Autorrespeto 7. Autoestima 	<p>15 minutos</p>	<p>Atención y aprendizaje de los estudiantes</p>
<p>Realizar una dinámica de cierre llama “La flor del pensamiento”, en la que se busca incentivar al participante con un mensaje alentador.</p>	<p>Se entrega a los alumnos flores de papel que contengan un mensaje oculto en la parte interna y un vaso con agua hasta la mitad. Cuando se les de la señal, cada participante deberá colocar la flor sobre agua para que ésta se abra y se revele el mensaje</p>	<p>15 minutos</p>	

SESIÓN 2: AUTOCONOCIMIENTO

Objetivo general: Realizar temáticas con la que los alumnos puedan auto conocerse y estimarse a sí mismos.

Objetivos específicos: Fomentar en el alumno un amor propio y una autoestima alta.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Saludar a los presentes	Darles la bienvenida a los alumnos.	5 minutos	Plantillas de escudos Lapiceros	Asistencia
Realizar una lluvia de ideas de lo que es el auto conocimiento para los alumnos	Dirigir la actividad y dar el concepto general de autoconocimiento. Exponerles temas que fundamenta más en el autoconocimiento	10 minutos	Plumones Lápices de colores	
Dinámica el escudo de las cualidades esta dinámica consta de dar unos escudos a los alumnos donde colocarán 4 de sus	Dirigir la actividad dando a conocer las instrucciones. Los participantes deben escribir en escudos de papel sus mejores cualidades y compartirla con sus compañeros para saber si están de acuerdo.	10 minutos		Participación e integración de los participantes

cualidades y nos servirá
para saber si el alumno

a) se conoce y
trabaja de una manera
simbólica y creativa las
cualidades del alumno.

Atención y
aprendizaje de los
estudiantes

Dinámica final “¿Cómo
soy yo?”, tiene como
objetivo que los
participantes evalúen sus
rasgos de personalidad

Dirigir la actividad haciendo que
elaboren una lista con rasgos
personalidad positivos, para que de esta
forma puedan descubrir las buenas
cualidades que tienen para ofrecer a la
sociedad.

15 minutos

SESIÓN 3: AUTOCONCEPTO

Objetivo general: Que los participantes lleguen a conocer sus propias actitudes y debilidades

Objetivos específicos: Ayudar a que los alumnos descubran quienes son.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Bienvenida a los participantes	Dar bienvenida a los alumnos.	3 minutos	Papel	Reflexionar
Dinámica: “El cuadrado”, con el objetivo de animar a los participantes.	Se formarán grupos de seis, deberán buscar la forma de ubicarse todos dentro del cuadrado. Conforme pase el tiempo, el cuadrado se reducirá de tamaño, dificultando así la gestión de esta actividad.	15 minutos	Lapiceros Hojas de colores	Importancia de conocernos a uno mismo
Realizar una breve exposición sobre autoconcepto	Se les brindará la definición sobre el auto concepto.			
Momento de reflexión	Se les entregará una bolsa que contenga:	7 minutos		

Tendrán confianza y
seguridad

1. BORRADOR: para eliminar las ideas
formadas.

2. VELA: para entregar siempre luz y
conocimiento.

3. UNA LIGA: para ser cada vez más
adaptables.

15 minutos

4. CLIP: para ser un instrumento de
unión

5. 1 IMAGEN DE VACA: para recordar
obtener siempre el mayor beneficio de
lo que la vida nos brinda.

6. 1 IMAGEN DE OREJA para tener
presente que saber escuchar es muy
importante.

7. ESPEJO para recordar que el
autoconocimiento es primordial.

Se me sube a la cabeza, Se me baja a los
pies,

10 minutos

Yo me muevo con tercero Por lo bueno

Dinámica de cierre
titulada “El twist del
amor”

que es

¡Sí! ¡Si! Tercero (bis)

1. Lo bailan las chicas
 2. Lo bailan los chicos
 3. Lo baila tercero
-

SESIÓN 4: AUTOEVALUACIÓN

Objetivo general: Realizar temáticas con la que los alumnos puedan evaluarse de manera sincera y positiva.
Objetivos específicos: Hablar sobre “LA AUTOEVALUACION”.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
			Hojas	Asistencia
Bienvenida a los participantes	Dar la bienvenida a los estudiantes	3 minutos	Lapiceros	
	Yo, soy un tallarín	7 minutos		
	Todo pegoteado		Plumones	
Dinámica de inicio “El tallarín”	Un poquito de aceite			
	Un poquito de sal			
	Y ahora, lo bailas tú.			
		10 minutos		Participación e integración de los participantes
Aprendo a evaluarme				

<p>Dinámica “El buzón”, con el fin de conocer de cada adolescente cómo se ha sentido con la sesión, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no y sus propuestas para otras sesiones.</p>	<p>Exponerles temas y la definición que ayuden con su autoevaluación, tales como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué me cuesta autoevaluarme? 2. ¿Soy consciente de mis virtudes y defectos? 		
<p>Dinámica de cierre titulada “ronda de caricias”, con el fin de que los participantes se sientan valorados y sean capaces de autoevaluarse para ver qué actitudes deben reforzar para ser mejores.</p>	<p>Se les solicita a los alumnos que escriban en una hoja qué les ha gustado, que no y qué propondrían para las próximas sesiones. Luego, que cada participante coloque las hojas dobladas dentro del buzón y, por medio de un sorteo, leer de dos a tres papelitos.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Atención y aprendizaje de los estudiantes</p>

Se les solicitará a los participantes, tutora y alumnos que se levanten y hagan un círculo. Cada uno dirá una cualidad positiva física y emocional del compañero que le sigue. Por último, todos se darán un gran abrazo, sellando esos lazos de confraternización y amistad.	10 minutos
--	------------

SESIÓN 5: AUTOACEPTACIÓN

Objetivo general: Ayudar e incentivar a los adolescentes a desarrollar la autoaceptación.

Objetivo específico: Proveer una técnica efectiva para el desarrollo de la autoestima de los participantes.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Bienvenida a los participantes	Saludar a los alumnos. Había una vez Una flor	3 minutos	Lápices Hojas de colores	Asistencia
Dinámica “La flor”, con el objetivo de que los participantes se relajen y entren en el estado anímico propicio para comenzar a realizar la sesión.	En un jardín Con ejercicio ¡Uno! ¡Dos! ¡Tres! ¡Cuatro! Más abajo Cada participante deberá colocar en cada uno de los vértices el nombre de una persona.	7 minutos 10 minutos	Lapiceros Plumones	Participación e integración de los participantes

Trabajo personal: “El triángulo” con el propósito de hacer que el alumno reconozca quienes son las personas de su entorno en quienes confía y viceversa.	<p>VÉRTICE 1: persona a la que ellos ofrecen su ayuda</p> <p>VERTICE 2: persona a la que ofrecen su amistad</p> <p>VERTICE 3: persona con la cual siempre serán sinceros.</p>	12 minutos	Atención y aprendizaje de los estudiantes
Desarrollo del tema	<p>Se les hará una recapitulación de los temas realizados en las sesiones previas:</p> <p>Autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación y autoaceptación.</p> <p>Se explicará el concepto de autoaceptación y se realizarán preguntas como:</p>	5 minutos	
Ejercicio grupal titulado “Completa la frase” con el fin de que el estudiante descubra herramientas para reflexionar sobre quién es en realidad.	<p>1. ¿Cómo te sientes cuando estás con una persona que te critica?</p> <p>2. ¿Por qué es importante aprender a aceptarnos?</p> <p>3. ¿Qué puedes hacer para aprender a aceptarte?</p>	5 minutos	

Darles a conocer tips para auto aceptarse

tales como:

- Dinámica final titulada
“Mi tía Jacinta así”.
1. Conócete a ti mismo.
 2. Aprende a confiar en ti
 3. Libérate de los pensamientos
limitantes
 4. No permitas el auto boicot.
 5. Evita la victimización

Se les entregará a los participantes una
hoja con unas frases que deberán
completar y estas son:

1. Para mí no es fácil admitir que...
 2. No puedo creer que en el pasado yo...
 3. No me es fácil aceptarme cuando
yo...
 4. Una de mis emociones que no me
gusta aceptar es...
 5. Una de mis acciones que no me gusta
aceptar es...
-

6. Uno de los pensamientos que no me
gusta aceptar es...

Los alumnos deberán copiar las acciones
del guía mientras cantan la canción
previamente enseñada.

Se les presentará la	Hay algo que tal vez deba decirte. Es	
canción “Ser mejor” de la	algo que te hace muy, muy bien	
serie de Disney	Se siente tan real, está en tu mente Y	
“Violetta”. Mientras se	dime si eres, quien tú quieres ser	4 minutos
analiza la letra y entregan	Tómame la mano Ven aquí. El resto lo	
globos con la frase:	hará tu corazón. No hay nada que no	
“QUIERO SER MEJOR”	puedes conseguir, Si vuelas alto	

Hay mil sueños de colores
No hay mejores ni peores
Solo amor, amor, amor
Y mil canciones ohhh

Ya no hay razas

Y ni razones

No hay mejores ni peores

Solo amor, amor, amor

Y mil opciones

De ser mejor

SESIÓN 6: EL AUTORESPETO

Objetivo general: Realizar temáticas para crear un ambiente de seguridad y que los alumnos se sientan libres de hablar sobre ellos mismos.

Objetivos específicos: Hablar sobre “El Autorrespeto y como Aprender a quererse uno mismo”.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Bienvenida a los participantes	Dar la bienvenida a los alumnos y mencionar el tema del que se tratará a lo largo de la sesión.	3 minutos	Sillas Espacio amplio	Asistencia Participación e integración de los participantes
Dinámica de inicio titulada “La vaca”, que tiene el objetivo de hacer que los alumnos se desenvuelvan y activen antes de dar inicio a la sesión.	La vaca, Tiene rodillas, Tiene tobillos, Tiene barriga, Tiene hombritos, La vaca (bis)	7 minutos	Cartulinas Revistas	
	Dar a entender a los alumnos que es el autorrespeto y dar consejos como: 1. Deja de torturarte.	10 minutos	Tijeras Pegamento	Atención y aprendizaje de los estudiantes

	2. Piensa cosas positivas.	
	3. Establece metas realistas.	
Realizar una charla sobre el autorrespeto.	4. No te compares.	
	5. Acéptate y perdónate.	
Trabajo en equipo: El fin de esta actividad es que los adolescentes sean capaces de desarrollar e integrar alternativas para el manejo de emociones como componente principal del autorespeto.	6. Realiza críticas constructivas sobre ti mismo.	
	Los alumnos realizarán un cartel en base al video previamente observado. Se les entregarán revistas, periódicos y media cartulina para que, en grupos, elaboren un cartel respondiendo la pregunta principal: “¿Cómo reacciono cuando alguien me ofende?”	15 minutos
		15 minutos
Dinámica de cierre llamada “El círculo mágico” con el fin de facilitar la expresión de sentimientos, favorecer la expresión de la sinergia	Los alumnos, tomados de las manos, forman un círculo y se les explica que:	
	1. La mano derecha representa la capacidad para ayudar.	

<p>grupal, fortalecer los sentimientos del grupo, y propiciar una evaluación sincera y espontánea entre los mismos alumnos.</p>	<p>La mano izquierda, recibiendo la derecha del compañero, representa el intercambio; así como pueden ayudar, necesitan recibir ayuda. No hay persona tan fuerte para sólo ayudar o tan débil como para sólo recibir ayuda.</p>	
	<p>En el círculo podemos ver a todos, podemos mirar a aquellos que están cerca y a los más distantes. Todos se sienten iguales; cuando entran en el círculo, no están peleando por el liderazgo. Están confiando en los amigos. La energía en equilibrio esta entre dar y recibir.</p>	
<p>Culminación la sesión</p>	<p>Finalmente se solicitará que todos los participante se expresen:</p> <p>1. Que quede fuera del círculo (cada participante dice algo negativo);</p>	<p>3 minutos</p>

2. Que permanezca en este círculo (cada
participante dice algo positivo).

3. Los presentadores dan

4. unas palabras de despedida

SESIÓN 7: LA AUTOESTIMA

Objetivos generales: Ayudar e incentivar a los adolescentes a desarrollar la autoestima.

Objetivos específicos: Fomentar en el alumno un amor propio y una alta autoestima.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Bienvenida a los participantes	Dar bienvenida a los alumnos.	5 minutos	Pelota de goma o un globo	Asistencia
Dinámica “Me gusta de mi cuerpo”. La idea de esto es que el alumno se acepte con ya que esto será el primer paso para comenzar a construir una vida propia de crecimiento personal.	Darles a conocer de forma dinámica los procesos que deben aplicar en su vida para el buen desarrollo de la autoestima ya que la aceptación con de uno mismo es la llave para el cambio. Estoy aquí Sin nada más No sé porque Lo siento así Parece que Esta vida no es real Relámpagos, memorias	5 minutos 8 minutos		Participación e integración de los participantes Atención y aprendizaje de

Interpretación musical de la canción “La vida es un sueño” de la serie Soy Luna. Se realizará con el fin que los estudiantes sean capaces de analizar la letra y entender el mensaje que se le intenta transmitir sobre el autoestima.	Un fuego que me separo Quieren que yo Pueda encontrar mi verdad Pero hay tanto amor alrededor Y mariposas en mi pelo Sueños en el aire Y la llave que abre el cielo Quiero recordar que la vida es un sueño Y se hace realidad Si no dejo de intentar Aún queda mucho por andar Quiero recordar que la vida es un sueño Y en mi corazón siempre guardare un lugar. Por si te llego a encontrar Al despertar	los estudiantes
Escenificar una situación sobre bullying y compañerismo.	Los participantes se reunirán en grupos equitativos para elaborar un teatro con los temas establecidos con el fin de	2 minutos

Realizar una charla sobre el desarrollo personal y autoestima.	desarrollar en ellos la empatía y colaboración para que el desarrollo de su autoestima sea más eficaz.	
	Exponerles temas que ayuden con el desenvolvimiento de su autoestima, tales como:	
	1. Cambia tus pensamientos y actitud	10 minutos
	2 ¿Por qué nos cuesta mirarnos al espejo?	
	3. Haz lo imposible: supera tus miedos,	
Dinámica de cierre en la que se presentará la canción “Valiente” de Soy Luna.	y cree en ti Por medio de una “búsqueda del tesoro”, los estudiantes deberán encontrar y dividir las frases en acciones positivas y negativas para tener una autoestima alta.	

ACT. NEGATIVAS:

-
- a. Descalificarte
 - b. Exigirte más de la cuenta
 - c. Compararte
 - d. Victimizarte
 - e. Pesimismo

ACT. POSITIVAS

- a. Positivismo
- b. Ser agradecido
- c. Vivir en el presente
- d. Cuidar tu cuerpo y mente.
- e. Dormir bien

Durante la presentación de dicha canción se presentarán seis carteles sostenidos por cada uno de los capacitadores que contendrán las siguientes frases: Me amo, soy valiente, soy feliz, soy grande, yo puedo y me valoro.

10 minutos

CANCIÓN:

Siempre vas rodando en la vida

Y te ves tan decidida

A buscar la luz que hay en todo A
cambiar el mundo a tu modo

Sé muy bien que eres valiente Y luchas
por lo que sientes

Una canción siempre va contigo Para
abrir nuevos caminos

Vas a crecer, vas a despertar A descubrir
para deslumbrar En busca de tus sueños 5 minutos
Tienes el valor y vas a volar

Vas a sentir, vas a encontrar

Vas a vivir para demostrar

Que eres tan valiente

Y todo lo que quieras lo podrás alcanzar

SESIÓN 8: FORTALEZAS Y SU APLICACIÓN

Objetivo general: Reconocer sus fortalezas y planteen actividades para vencer sus debilidades.

Objetivos específicos: - Identificar fortaleza de los participantes

- Plantear acciones orientadas a reforzar las debilidades que puedan encontrarse

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Presentación	Se inicia la sesión expresando a los estudiantes que observen al compañero del lado derecho e inmediatamente se pregunte ¿Conozco sus debilidades o fortalezas? Y ¿Cada uno de nosotros conoce sus propias fortalezas y debilidades?	7 minutos	Video “Mis fortalezas y debilidades”	Asistencia
Video introductorio	Visualizan el video: “Mis fortalezas y debilidades” de Carlos Suárez. Al final preguntamos a los participantes: ¿Cuáles	4 minutos	Papelotes	

	son las fortalezas y cuáles las debilidades de Carlos Suárez?	Plumones	Participación e integración de los participantes
	Indicamos que el fin de la sesión es reconocer nuestras fortalezas y debilidades.	Frases impresas de las ideas fuerzas	
Desarrollo del tema	<p>Se pide a los participantes escribir cuatro fortalezas y cuatro debilidades.</p> <p>Después los unimos en grupos de 4 y comunicamos la siguiente pauta:</p> <p>“Hemos identificado nuestras fortalezas y debilidades, ahora vamos a compartirlas con nuestros compañeros y compañeras; después pedimos que nombren una fortaleza y una debilidad que no hayamos mencionado y que ellos creen que tenemos”. Luego preguntaremos: ¿Cómo podría incrementar o reducir mi debilidad? ¿Qué puede ayudarme a superar mis debilidades?</p>	25 minutos	Atención y aprendizaje de los estudiantes

Realiza una lista.

¿De qué forma mis fortalezas pueden ser
un soporte para mejorar?

Al finalizar, reflexionamos:
¿Qué trabajamos el día de hoy? ¿Fue
sencillo identificarlas? ¿Es importante
conocer nuestras fortalezas y
debilidades?

¿Para qué debo realizar tareas que me
ayuden a reducir mis debilidades?

Hojas de
retroalimentación
Papeles
Plumones

Atención y aprendizaje del
grupo.

10 minutos

Actividades de cierre

Reforzamos mediante las siguientes
ideas: Es importante conocer las
fortalezas y debilidades, ya que nos
ayudará a mejorar como personas.

El reconocer nuestras fortalezas y
debilidades nos ayuda a aceptarnos y

valorarnos, fortaleciendo así nuestra
autoestima y confianza en nosotros
mismos.

SESIÓN 9: DESCUBRIENDO MIS TALENTOS

Objetivo general: Identificar aquellas tareas o funciones que les agrade y que sientan que hacen bien, apreciando sus talentos y el de sus pares.

Objetivos específicos: - Identificar actividades de su agrado y su valoración

- Identificar y respetar los talentos de sus compañeros de trabajo

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Presentación	Después del diálogo, dividimos en 5 grupos a los alumnos con la siguiente pauta: “Compartan los talentos identificados al inicio de la sesión, después elegir a un compañero para que exponga su destreza. Conversamos con los participantes sobre lo siguiente: • ¿Creen que es importante conocer nuestros talentos? Y ¿por qué?	10 minutos	Papelote Plumones	Asistencia
Desarrollo del tema				

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante apreciar el talento de los demás? Y ¿por qué? 	25 minutos	Hojas de retroalimentación	Participación e integración de los participantes
Actividades de cierre	<p>Al finalizar preguntaremos a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué trabajamos hoy? • ¿Qué descubrimos? ¿Por qué es bueno? • ¿Cómo puedo reconocer el talento del otro? <p>Reforzamos mediante las siguientes ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer nuestros talentos nos ayuda a mejorar el tiempo, cooperar en el trabajo grupal, colabora con nuestro autoconocimiento y consolida nuestra autoestima. • Valorar el talento de los demás nos permite diferenciar y apreciarlo, asimismo dividir mejor el trabajo en equipo. 	10 minutos	<p>Papeles</p> <p>Plumones</p>	<p>Atención y aprendizaje de los estudiantes</p> <p>Atención y aprendizaje del grupo.</p>

- El apreciar el talento de los demás ayuda a fortalecer su autoestima, y a que se sienta valorado como persona.

SESIÓN 10: MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Objetivo general: Aceptar el valor de manifestar sus emociones y sentimientos a los demás.

Objetivos específicos: - Identificar la relevancia de la expresión de las emociones

- Identificar la importancia de respetar y valorar las emociones de los demás

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Presentación	Se inicia escribiendo en la pizarra las siguientes palabras: Miedo, Cólera, Alegría y Tristeza	10 minutos	Pizarra Plumones Papeles	Asistencia
	Solicitamos a los participantes que elijan dos palabras, las escriban en un papel y lo guarden. Les pedimos formen pareja con un compañero, después sin moverse ni hablar, deben tener contacto visual			

	<p>con su pareja, a través de la mirada deben expresar la emoción que escogieron, luego deben expresar la otra emoción elegida.</p>		
Desarrollo del tema	<p>Solicitamos que los participantes señalen qué emoción expreso la mirada de su compañero, y se comprueba.</p> <p>Después preguntamos: ¿Qué sintieron con la mirada de sus compañeros?, ¿son importantes las emociones?</p> <p>A nuestros participantes les señalamos que todas las personas experimentan alguna de estas emociones, por eso permanecerán en parejas y cada uno comentara en qué situaciones han sentido estas emociones y ¿por qué?</p> <p>¿Qué te pone alegre? ¿Qué te produce cólera?, ¿qué te pone triste?, ¿qué te provoca miedo?,</p>	25 minutos	<p>Participación e integración de los participantes</p> <p>Atención y aprendizaje de los estudiantes</p>
			<p>Diapositivas</p> <p>Plumones</p> <p>Papelotes</p>

Incentivamos a los participantes hablar sobre la experiencia, preguntamos: ¿Cómo te sentiste al expresar esas emociones?

Meditamos sobre la importancia de reconocer nuestras emociones y la de los demás. Todos hemos tenido en algún momento diferentes emociones, eso es propio de nuestra naturaleza humana. 10 minutos

Actividades de cierre Solicitamos meditar y dialogar en parejas la siguiente pregunta: ¿Es bueno expresar lo que sentimos? ¿Por qué? Para finalizar, pedimos que expresen el resultado de lo dialogado sobre el tema.

En base a lo conversado, requerimos saquen conclusiones sobre lo trabajado en la sesión, destacando la importancia de mostrar nuestras emociones a los

Atención y aprendizaje del grupo.

demás. Acentuamos las ideas: Un abrazo, una mirada, un gesto, una sonrisa, un apretón de manos, un movimiento de cabeza, etc., son maneras de mostrar emociones; se manifiestan por el lenguaje verbal y no verbal.

Es fundamental sentirse libres de expresar emociones y sentimientos positivos; nos hace sentir bien a nosotros y a los demás. Expresar las emociones nos ayuda a actuar de manera correcta

Hojas de
retroalimentación

Papeles

Plumones

SESIÓN 11: SOY UNA PERSONA VALIOSA

Objetivo general: Identifican las características y cualidades personales que determinan su identidad y los hacen sentirse una persona valiosa.

Objetivos específicos: - Identificar las características y cualidades personales de los participantes

- Brindar una valoración adecuada acerca de su persona

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Presentación	Iniciamos con la bienvenida a los participantes y les indicamos cerrar los ojos y pensar en silencio sobre: ¿Cuáles son mis características y cualidades?, ¿Qué características o cualidades me hace diferente a los demás?, ¿Qué cualidad valoro más?, ¿por qué? Mientras los participantes realizan este ejercicio, escribimos o pegamos un letrero al centro de la pizarra el nombre de la sesión: “Soy una persona valiosa”.	7 minutos	Pizarra Plumones	Asistencia

	<p>Después de algunos minutos pedimos a los participantes abrir los ojos y compartir las apreciaciones sobre sí mismos con el grupo. Escribimos en la pizarra las, presentamos el objetivo de la sesión y los motivamos a continuar hablando y reflexionando sobre el tema.</p>	5 minutos		Participación e integración de los participantes
Desarrollo del tema	<p>Antes de comenzar el desarrollo de la sesión, pegamos en la pizarra la imagen del marco de un espejo. Pedimos a los participantes que imaginen que están frente a un espejo, planteando las siguientes preguntas: ¿qué ven en el espejo?, ¿cómo es la persona que está en el espejo?, ¿qué es lo que más te gusta?, ¿qué es lo que menos te gusta?, ¿cambiarías algo de la persona del espejo?, ¿por qué? Se brinda un tiempo prudente para responder a estas</p>	25 minutos	<p>Papelotes</p> <p>Imagen del marco de un espejo</p> <p>Plumones</p>	Atención y aprendizaje de los estudiantes

	<p>preguntas. Luego les mostramos el siguiente gráfico, el cual deberán copiar y completar en una hoja en blanco.</p>		
Actividades de cierre	<p>Pedimos a los participantes recuerden las características que descubrieron al inicio de la sesión y lo contrasten con la información del gráfico. Luego, los llamamos a responder la siguiente pregunta: ¿Por qué consideras que eres una persona valiosa?</p>		
	<p>Solicitamos a los participantes que mediante la técnica del museo presenten a sus demás compañeros/as el dibujo que hicieron. Para ello, adaptamos el aula para que los alumnos puedan hacer un recorrido ordenado y observen los dibujos realizados. Luego se invitamos a los participantes proponer algunas conclusiones sobre el tema tratado.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Hojas de retroalimentación</p> <p>Papeles</p> <p>Plumones</p>
			<p>Atención y aprendizaje del grupo.</p>

Reforzamos la siguiente idea fuerza:

Todos somos personas valiosas, tenemos características y cualidades que nos hacen ser diferentes a los demás, tenemos una forma particular de expresar nuestros sentimientos, emociones, preocupaciones, inquietudes.

Estas características, cualidades y sentimientos que poseemos nos hacen especiales. El conocerlas nos permite reforzar nuestra autoestima.

SESIÓN 12: APLICACIÓN DEL ÚLTIMO TEST

Objetivo general: Se realiza un plenario final, en el que se llevara a cabo una temática de cohesión grupal y la evaluación.

Objetivos específicos: - Lograr un ambiente de confianza entre el docente y los alumnos.

- Aplicar el Test Coopersmith.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN
Bienvenida a los participantes	Dar bienvenida a los alumnos.	5 minutos	Un ovillo de lana.	Asistencia
Dinámica “El ovillo de lana”. La idea de esto es que allá un ambiente de confianza, donde él se busca que el docente le de la seguridad necesaria a todos sus alumnos que deseen ser escuchados y atendidos, ser libres de expresar su opinión.	Darles a conocer las instrucciones a los participantes, donde deben formar un círculo sin dejar espacios vacíos. Quien recibe el ovillo que comenzará por el docente deberá decir sus nombres y una cualidad positiva. Tener en cuenta que quien tenga el ovillo no podrá pasar a los dos compañeros de la izquierda o derecha.	25 minutos	Test de Coopersmith Sillas Pelota pequeña o formar una pelota de papel.	Participación e integración de los participantes

	Cuando todos hayan recibido el ovillo quedara formada una estrella de varia puntas.		
Realizar el Test de Coopersmith	Aplicar el test final a los alumnos.	10 minutos	Atención y aprendizaje de los estudiante
Reflexión Final: Esta actividad es de gran ayuda para los que participantes puedan reflexionar sobre las dinámicas del día.	Llevar una pelota pequeña o hacer una bola de papel y pedirle al grupo que lancen la bola o pelota a cada uno por turnos. Cuando los participantes la tengan en sus manos, podrán decir una opinión sobre el día, o sobre una actividad en específico.	10 minutos	Atención y aprendizaje del grupo.

ANEXO 4

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE COLEGIO

Ica, 01 de junio del 2019.

Sr.

MARCIAL ENRIQUE VALDIVIA TIRADO

Presente.-

Asunto: Proyecto de Investigación.

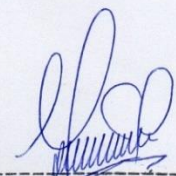
De mi consideración:

Tengo el honor de dirigirme a su Distinguida persona para saludarlo cordialmente; asimismo hacer de su conocimiento que actualmente estoy desarrollando un estudio investigativo para mi tesis de licenciatura de Psicología de la UAP – filial Ica, con el título: **“PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLOGICA PARA INCREMENTAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA - NASCA”**, en tal sentido solicito a usted el permiso para aplicar el PROGRAMA DE INTERVENCION de manera anónima a los alumnos de dicha INSTITUCION.

Conocedor del alto grado de sensibilidad social y de su compromiso con la Investigación en beneficio de la Educación Peruana, le expreso mi agradecimiento personal, quedo de usted muy atentamente,


.....
ERIKA MARYENELLA RAMOS FERNÁNDEZ
DNI. 70543442




Prof. Marcial E. Valdivia Tirado
DIRECTOR (e)

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Soy bachiller en Psicología Humana y estoy realizando una investigación que forma parte de mi proyecto de Tesis.

Con esa finalidad le solicito su colaboración con este estudio, debe llenar todas las preguntas que se le presentan en el siguiente cuestionario.

Cabe mencionar que dicho llenado le tomará aproximadamente 20 minutos. Es necesario resaltar que el cuestionario busca conocer su nivel de autoestima.

En ese sentido, no existen respuestas correctas o incorrectas al mismo. Además, el cuestionario es anónimo y garantizo que la información que me brinde será trabajada de manera confidencial y sólo con fines académicos.

Se le rogaría que, en la medida de lo posible, por favor llene la totalidad del mismo.

Firma

}

ANEXO 6

PRUEBAS DE NORMALIDAD

Grupo de estudio		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Grupo Experimental	Si mismo (Pre-test)	,126	30	,200*	,933	30	,058
	Hogar - Padres (Pre-test)	,207	30	,002	,949	30	,162
	Escolar (Pre-test)	,148	30	,090	,941	30	,098
	Social - Pares (Pre-test)	,150	30	,085	,938	30	,082
	Hogar - Padres (Post-test)	,207	30	,002	,919	30	,025
	Escolar (Post-test)	,147	30	,097	,945	30	,122
	Si mismo (Post-test)	,177	30	,018	,935	30	,066
	Social - Pares (Post-test)	,132	30	,190	,955	30	,228
	AU_PRET	,151	30	,079	,910	30	,015
	AU_POST	,132	30	,192	,961	30	,334
Grupo control	Si mismo (Pre-test)	,135	30	,175	,944	30	,116
	Hogar - Padres (Pre-test)	,177	30	,018	,947	30	,141
	Escolar (Pre-test)	,161	30	,047	,944	30	,116
	Social - Pares (Pre-test)	,231	30	,000	,866	30	,001
	Hogar - Padres (Post-test)	,159	30	,051	,931	30	,051
	Escolar (Post-test)	,217	30	,001	,923	30	,031
	Si mismo (Post-test)	,284	30	,000	,857	30	,001
	Social - Pares (Post-test)	,124	30	,200*	,922	30	,031
	AU_PRET	,173	30	,022	,937	30	,078
	AU_POST	,131	30	,200*	,968	30	,475

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors